


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		



УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического
совета Медицинского колледжа ИМЭиФК

(наименование учебного подразделения СПО)
протокол № 11 от 20 июня 2022 г

С.И. Филиппова

Филиппова С.И.

подпись руководителя учебного подразделения СПО

« 20 » июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина	ОП10.Здоровый образ жизни
Учебное подразделение	Медицинский колледж
Курс	3

Специальность 31.02.05 Стоматология ортопедическая

Направленность (при наличии)

(отрасль, вид инструмента) _____
полное наименование

Форма обучения очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2022 г

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол №1 от 31 август 2023 г

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от 20 г

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № _____ от 20 г

Сведения о разработчиках:

ФИО	Должность, ученая степень, звание
Поляруш А.В	Преподаватель

(при наличии)

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК


(указать наименование)

Акбулатова / Акбулатова А.М.

Подпись

ФИО

« 20 » июня 2022 г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УД

1.1 Цели и задачи, результаты освоения (знания, умения)

Цель:


- максимальная ориентация на овладение профессиональными базовыми знаниями и умениями, необходимыми для формирования здорового образа жизни;
- сформировать систему знаний студентов о здоровом образе жизни и роли физической культуры в обеспечении здоровья.

Задачи:

подготовить среднего медицинского работника, способного применять полученные знания в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 1-ОК 14	<ul style="list-style-type: none"> • правила личной гигиены, режим труда и отдыха; • оценивать влияние различных факторов на здоровье человека; • организовывать и проводить оздоровительные мероприятия; • предпринимать профилактические меры для снижения уровня инфекционных заболеваний; • оценивать функциональные состояние, работоспособность и уровень здоровья человека; • соблюдать режим труда и отдыха 	<ul style="list-style-type: none"> • понятия о здоровье, образе жизни; • о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; • о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; • влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека; • о вредных привычках и факторах, ухудшающих состояние здоровья; • факторы, влияющие на здоровье человека; воздействие стресса на организм человека; • правила гигиены, способствующие поддержанию высокой работоспособности принципы рационального питания; • влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека;

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ.

Программа по УД Здоровый Образ Жизни является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.05. Стоматология ортопедическая (2года 10 месяцев) в части освоения блока вариативной дисциплины.

Учебная дисциплина ОП10. Здоровый образ жизни обеспечивает формирование и развитие профессиональных и общих компетенций ОК 1-ОК14

1.3. Количество часов на освоение программы

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 88 часов

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 60 часов


самостоятельная работа обучающегося – 28 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1 Объем и виды учебной работы (по каждой форме обучения: очная/заочная заполняется отдельная таблица)


Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	
теоретическое обучение	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
Виды самостоятельной работы Создание презентаций *Профилактика венерических болезней.* Составить терминологический словарь. Составить схему*Факторы, влияющие на здоровье человека.* Составить меню на неделю с учетом возраста, времени года, образа жизни. Работа с литературой. Подготовка к сообщению.	
<i>Текущий контроль знаний в форме</i> -устный контроль -письменный контроль -тестирование	
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	зачет

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися, для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения.


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

2.2. Тематический план и содержание


Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Форма текущего контроля
1	2	3	4	5
Раздел 1. ЗОЖ общие вопросы..				
Тема 1.1	Содержание учебного материала	4		
Тема 1. Наука о культуре здоровья	1. Понятия здоровья и болезни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы влияющие на здоровье человека. 2. ЗОЖ как выход из тупика цивилизации.		2	-устный контроль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение	4	-	
Тема 1	Содержание учебного материала	6		
Тема 1. 2. Человек как предмет изучения науки о культуре здоровья.	1. Положение человека о природе. Взаимодействие организма с внешней средой. Организм. Среда. Адаптация. Конституция человека. 2. Возрастная физиология. Физиологические особенности юношеского возраста.	2	2	устный контроль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составить терминологический словарь. Составить схему*Факторы, влияющие на здоровье человека.*			-устный контроль

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		


				-письменный контроль - тестирование
Раздел 2 Нравственно-психическое здоровье.	Содержание учебного материала			
Тема 2.1 Нервная система и психическое здоровье.	1. Анатомическое строение нервной системы. 2. Физиологические особенности нервной системы 3. Культура психического здоровья	2	3	устный контроль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение			
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	6		
Духовно-нравственное здоровье	1. Значение эмоций и мыслей в культуре здоровья. 2. Стрессы. 3. Методики стрессоустойчивости. 4. Аутотренинг.		3	устный контроль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составить программу аутотренинга. Беседы. Составить памятки о здоровом питании.			-устный контроль -письменный контроль -

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		


				тестирование
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	6		
Роль социума в здоровье человека.	1. Социальные условия развития человека. Роль семьи, коллектива, общества, культуры гармонизации человека. Положительное влияние дружбы и любви на душевное состояние человека. 2. Память. Оптимизация умственной работоспособности. 3. Культура умственной деятельности		3	устный контроль - письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составить памятку о здоровом питании. Подготовить сообщение по теме: Роль социума в здоровье человека.			-устный контроль - письменный контроль - тестирование
Раздел 3. Физическая культура				
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	6		
Функциональная анатомия мышц и позвоночника.	1. Жизнь – это движение 2. Особенности строения мышц и позвоночника. 3. Двигательная активность мышц и позвоночника, комплекс упражнений для позвоночника. 4. Основные принципы активной физической нагрузки. 5. Физическая культура и спорт. Ходьба, бег, плавание, лыжи.		3	устный контроль - письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составить памятку о здоровом питании.			-устный кон-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		


	Подготовить сообщение по теме: Роль социума в здоровье человека.			троль -письменный контроль - тестирование
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	4		
Факторы природного оздоровления	1.Природообразующие силы здоровья человека. Правила закаливания. 2.Солнечные, воздушные ванны, хождение босиком. 3.Гидротерапия- ванны, души, купание, бани, обливание.		3	устный контроль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составить памятку закаливания.			-устный контроль -письменный контроль - тестирование
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	2		
Частные методики физической культуры	1.Дыхательная гимнастика 2.Гимнастика для глаз. 3.Точечный массаж.		3	устный контроль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	2		
Раздел 4. Культура питания				

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		


Тема 4.1.	Содержание учебного материала	2		
Физиология пищеварения	1. Состав пищи. Влияние питания на здоровье человека. Характеристика отдельных пищевых продуктов. 2. Витамины. 3. Минеральные элементы. 4. Правильное сочетание пищевых продуктов. 5. Рекомендации по правильному питанию.		3	устный контроль - письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	2		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	6		
Значение пищи для оздоровления	1. Состав пищи. Влияние питания на здоровье человека. Характеристика отдельных пищевых продуктов. 2. Витамины. 3. Минеральные элементы. 4. Правильное сочетание пищевых продуктов. 5. Рекомендации по правильному питанию.		3	устный контроль - письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составить меню на неделю с учетом возраста, времени года, образа жизни.			-устный контроль - письменный контроль - тестирование
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	8		
Виды питания	1. Сбалансированное и рациональное питание. 2. Раздельное питание. 3. Диетическое питание. 4. Лечебное голодание. 5. Вегетарианское питание.		3	устный контроль - письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	6		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		


	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Памятка:Виды питания			-устный контроль -письменный контроль - тестирование
Раздел 5. Общие понятия об очищении организма.				
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	4		
Очищение кишечника.	1.Система очищения организма и толстый кишечник. 2.Регулировка и признаки нормальной работы кишечника. 3.Методика очищения кишечника.		3	устный контроль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Подготовить сообщение по теме: Очищение кишечника. .			
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	2		
Очищение печени.	1.Значение печени в очищении организма. 2.Методики очищения печени.		2	устный контроль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	2		
Тема5.3.	Содержание учебного материала	4	2	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		


Очищение почек и суставов.	1.Очищение почек для поддержания здоровья 2.Очищение суставов.			устный контроль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Подготовить сообщение по теме: Очищение кишечника.			-устный контроль -письменный контроль - тестирование
Тема 5.4.	Содержание учебного материала	2		
Очищение слизистых и кожи.	1.Значение слизистых и кожи в очищении организма. 2.Методики очищения кожи и слизистых.		2	устный контроль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	2		
Раздел6. Биоритмология.				
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	2		
Биоритмы и их биологическое значение.	1.Суточные биоритмы. 2.Месячные биоритмы.		2	устный контроль -письменный контроль -

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		


				тестирование
	Теоретическое обучение.	2		
Тема 6.2.	Содержание учебного материала	4		
Десинхронизация и его профилактика.	1.Разделение людей на жаворонков и сов, профилактика десинхроноза. 2.Сон,как фактор сохраняющий здоровье..физиология сна.		3	устный контроль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составить режим дня с учетом биоритмологии.			-устный контроль -письменный контроль - тестирование
Раздел 7. Сексуальная культура.				
Тема7.1.	Содержание учебного материала	2		
Психология пола.	1.Физиология женской и мужской сексуальности. 2.Психофизиология интимных отношений.		2	устный контроль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	2		
Тема 7.2.	Содержание учебного материала	6		
Профилактика	1.Заболевания, передаваемые половым путем.		2	устный кон-

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		


тика ЗППП	2.Профилактика ЗППП			троль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		-устный кон- троль -письменный контроль - тестирование
	Создание презентаций *Профилактика венерических болезней.*			
Раздел8. Вредные пристра- стия.				
Тема 8.1.	Содержание учебного материала	4		
Курение.	1.Вредное воздействие никотина на организм. 2.Факторы зависимости. 3.Профилактика табакокурения. 4.Программа по борьбе с табакокурением.		3	устный кон- троль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Создание презентации *Профилактика табакокурения.*			-устный кон- троль -письменный контроль -

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		


				тестирование
Тема 8.2.	Содержание учебного материала	4		
Алкоголизм.	1.Пагубное воздействие на организм. 2.Факторы зависимости. 3.Программа по борьбе с алкоголизмом.		3	устный контроль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Создание презентации *Алкоголизм и его последствия.*			-устный контроль -письменный контроль - тестирование
Тема 8.3.	Содержание учебного материала	4		
Наркозависимость.	1.Наркотическая и лекарственная зависимость. 2.Разрушающее действие наркотиков. 3.Программы по борьбе с наркозависимостью.		3	устный контроль -письменный контроль - тестирование
	Теоретическое обучение.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Подготовить сообщения : Разрушающее действие наркотиков.			-устный контроль -письменный контроль - тестирование

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		


<p>Перечень вопросов к зачету</p> <p>Валеология как наука о здоровье здорового человека: цель, задачи, объект изучения. Здоровый образ жизни и его ведущие компоненты. Здоровьесберегающие принципы организации режима дня. Питание как один из компонентов здорового образа жизни. Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья человека. Личная гигиена и здоровье. Физическая культура как фактор укрепления здоровья. Классификация здоровья населения История алкоголя Методы изучения здоровья Вредные привычки Основные группы показателей здоровья Причины употребления наркотиков Механизм развития алкогольной зависимости. Гигиеническое обучение и воспитание населения Вредные привычки и их распространенность среди населения. Понятие о стрессе и дистрессе. Физиологические механизмы стресса Виды стресса Понятия экзэкологии и эндэкологии Экология жилища и здоровье Понятие депрессии и классификация депрессий Физическое самовоспитание Перспективный национальный проект Основные симптомы стресса Влияние депрессии на здоровье Центры здоровья Самарской области Профилактика стресса</p>						

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

<p>Лечение депрессий</p> <p>Табакокурение</p> <p>Психология и культура интимных отношений</p> <p>Критерии и составляющие качества жизни человека</p> <p>Сферы применения исследования качества жизни</p> <p>Центр здоровья в структуре МЛПУ «Поликлиника № 1» г.Тольятти</p> <p>Болезни, передаваемые половым путем.</p> <p>Методы диагностики и профилактики рискованного полового поведения.</p> <p>Влияние физической активности на старение.</p> <p>Пищевые продукты и питательные вещества, витамины и минеральные вещества и их роль в жизни человека.</p> <p>Понятие о венерических заболеваниях, и их виды и пути передачи.</p> <p>Социальные факторы здоровья.</p> <p>Закаливание организма. Режим труда и отдыха.</p> <p>Способы поддержания внутренней среды обитания</p> <p>Особенности депрессий у подростков</p> <p>Стресс. Эустресс. Дистресс.</p> <p>Влияние алкоголя на нервную систему</p> <p>Показатели физического развития. Акселерация</p> <p>Вспомогательные средства оздоровления.</p> <p>Факторы ЗОЖ</p> <p>Организация санитарного просвещения и пропаганды здорового образа жизни.</p> <p>Роль поведения в формировании здоровья.</p> <p>Проблемы полового воспитания. Сексуальное здоровье.</p> <p>Комплексные социально-гигиенические и организационные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.</p> <p>Показатели механического движения населения</p> <p>Показатели естественного движения населения. Рождаемость. Смертность.</p> <p>Условия осуществления ЗОЖ</p> <p>Профилактика венерических заболеваний.</p> <p>Методы контрацепции. Профилактика аборт.</p>			
---	--	--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Основные факторы, влияющие на здоровье человека: алкоголь, курение, наркомания, токсикомания. Основы безопасного питания. Правила и условия соблюдения здорового питания.			
Всего	88		

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УД

3.1 Реализация УД требует наличия учебного кабинета.

Оборудование кабинета:

- посадочные места учащихся;
- рабочее место преподавателя;
- рабочая меловая доска;
- наглядные пособия (учебники, опорные конспекты-плакаты, стенды, карточки, раздаточный материал).

Технические средства обучения: компьютеры, телевизор, видеомэгафитон (DVD-плеер), мультимедийный проектор.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Основная:

Кучма В.Р., Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс]: учебник / Кучма В.Р., Сивочалова О.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 544 с. - ISBN 978-5-9704-4468-9 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970444689.html>

Дополнительная:

Вдовина, Н. В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/427447>

Клочкова Е.В., Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс] / Клочкова Е.В. - М. : Теревинф, 2021. - 273 с. - ISBN 978-5-4212-0224-0 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>

Периодические издания:


Зубной техник / Учредитель: ООО "Медицинская пресса". - Москва, 2005 - 2021. - Выходит 6 раз в год. - Изд. с 1997 г.

Физиология человека [Электронный ресурс] : науч. журнал / Рос. акад. наук. - М., 2021. - Выходит 6 раз в год. - Изд. с 1975 г. - ISSN 0131-1646. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : науч. журнал / Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». - М., 2021. - Выходит 12 раз в год. - Изд. с 1925 г. - ISSN 0040-3601. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Учебно-методические:

Шевчук М. Т. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов Медицинского колледжа им. А. Л. Поленова для специальностей 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.05 Стоматология ортопедическая [Электронный ресурс] / М. Т. Шевчук; УлГУ, Мед. колледж. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 226 КБ). - Ульяновск : УлГУ, 2021. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/2199/Shevchuk2020-4.pdf>

Согласовано:
Главный библиотекарь
отдела обслуживания
пользователей НБ УлГУ

Согласовано:
Ведущий специалист / *Насода Я.Б.* / *Шевчук*
Должность сотрудника УИТИТ / ФИО / подпись
дата

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2022]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2022]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.


1.8. Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9. Русский язык как иностранный : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – URL: <https://gos-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2022]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Национальная электронная библиотека : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2022]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMART Imagebase // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: http://www.edu.ru. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

- Программное обеспечение:

1. ОС Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. «Мой Офис Стандартный»

Согласовано:

Зам начальника УИТиТ / Ключкова А.А. /

Должность сотрудника УИТиТ

ФИО



Подпись


дата

3.3. Специальные условия для обучающихся с ОВЗ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Раздел.1. ЗОЖ-общие вопросы. Тема1.2. Человек как предмет изучения науки о культуре здоровья.	Составить терминологический словарь. Составить схему*Факторы, влияющие на здоровье человека.*	2	-устный контроль -письменный контроль -тестирование
Раздел2. Нравственно-психическое здоровье. Тема2.2. Духовно-нравственное здоровье	Составить программу аутотренинга. Беседы. Составить памятки о здоровом питании.	2	-устный контроль -письменный контроль -тестирование
Тема2.3. Роль социума в здоровье человека.		2	-устный контроль -письменный контроль -тестирование
Раздел3. Физическая культура Тема3.1. Функциональная анатомия мышц и позвоночника.	Составить памятку о здоровом питании. Подготовить сообщение по теме: Роль социума в здоровье человека.	2	-устный контроль -письменный контроль -тестирование
Тема3.2. Факторы природного оздоровления	Составить памятку о здоровом питании. Подготовить сообщение по теме: Роль социума в здоровье человека.	2	-устный контроль -письменный контроль -тестирование
Раздел4. Культура питания Тема4.2. Значение пищи для оздоровления	Составить памятку закаливания. Составить меню на неделю с учетом возраста, времени года, образа жизни.	2	-устный контроль -письменный контроль
Тема4.3.			-тестирование


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

Виды питания. Раздел 5. Общие понятия об очищении организма. Тема5.1. Очищение кишечника. Тема5.3. Очищение почек и суставов. Раздел 6. Биоритмология. Тема6.2. Десинхроноз и его профилактика. Раздел7. Сексуальная культура. Тема7.2. Профилактика ЗППП Раздел8. Вредные пристрастия. Тема8.1. Курение. Тема8.2. Алкоголизм. Тема8.3. Наркозависимость.	Памятка:Виды питания Подготовить сообщение по теме: Очищение кишечника. Подготовить сообщение по теме: Очищение кишечника. Составить режим дня с учетом биоритмологии. Создание презентаций *Профилактика венерических болезней.* Создание презентации *Профилактика табакокурения.* Создание презентации *Алкоголизм и его последствия.* Подготовить сообщения : Разрушающее действие наркотиков.	2 2 2 2 2 2 2	-тестирование -устный контроль -письменный контроль -тестирование -устный контроль -письменный контроль -тестирование -устный контроль -письменный контроль -тестирование -устный контроль -письменный контроль -тестирование
---	---	---	---


5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

Контроль и оценка результатов освоения УД осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.


Результаты (усвоенные знания, освоенные умения и компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> •правила личной гигиены, режим труда и отдыха; •оценивать влияние различных факторов на здоровье человека; 	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Текущий контроль знаний в форме <ul style="list-style-type: none"> - устный опрос, - письменный опрос - тестирование,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

<ul style="list-style-type: none"> •организовывать и проводить оздоровительные мероприятия; •предпринимать профилактические меры для снижения уровня инфекционных заболеваний; •оценивать функциональные состояние, работоспособность и уровень здоровья человека; •соблюдать режим труда и отдыха 		Промежуточная аттестация в форме зачета
<ul style="list-style-type: none"> •понятия о здоровье, образе жизни; •о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; •о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; •влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека; •о вредных привычках и факторах, ухудшающих состояние здоровья; •факторы, влияющие на здоровье человека; воздействие стресса на организм человека; •правила гигиены, способствующие поддержанию высокой работоспособности принципы рационального питания; •влияние двигательной 	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос, - письменный опрос - тестирование, Промежуточная аттестация в форме зачета

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

активности и физического воспитания на здоровье человека;		
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК5.Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, врачами и пациентами.	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалифи-	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

кации.		
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 12. Оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь при неотложных состояниях.	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины

Разработчик




преподаватель
подпись


должность


Поляруш А.В

ФИО

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ ПРОГРАММЫ УД/ПМ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину	Подпись	Дата
1.	Внесение изменений в п.2.1 Объем и виды учебной работы с оформлением приложения 1	Шмойлова Е.П		20.06.2023


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1 Объем и виды учебной работы (по каждой форме обучения: очная/заочная заполняется отдельная таблица)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	88/88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60/60
в том числе:	
теоретическое обучение	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28/28
Виды самостоятельной работы Создание презентаций *Профилактика венерических болезней.* Составить терминологический словарь. Составить схему*Факторы, влияющие на здоровье человека.* Составить меню на неделю с учетом возраста, времени года, образа жизни. Работа с литературой. Подготовка к сообщению.	
<i>Текущий контроль знаний в форме</i> -устный контроль -письменный контроль -тестирование	
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	зачет

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися, для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Основная:

Кучма В.Р., Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс]: учебник / Кучма В.Р., Сивочалова О.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 544 с. - ISBN 978-5-9704-4468-9 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970444689.html>

Дополнительная:

Вдовина, Н. В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция : монография / Н. В. Вдовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 391 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09214-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/427447>

Клочкова Е.В., Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс] / Клочкова Е.В. - М. : Теревинф, 2021. - 273 с. - ISBN 978-5-4212-0224-0 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>

Периодические издания:

Зубной техник / Учредитель: ООО "Медицинская пресса". - Москва, 2005 - 2021. - Выходит 6 раз в год. - Изд. с 1997 г.

Физиология человека [Электронный ресурс] : науч. журнал / Рос. акад. наук. - М., 2021. - Выходит 6 раз в год. - Изд. с 1975 г. - ISSN 0131-1646. – URL:

<https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : науч. журнал / Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». - М., 2021. - Выходит 12 раз в год. - Изд. с 1925 г. - ISSN 0040-3601. – URL:

<https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

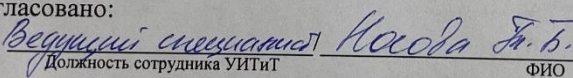
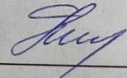
Учебно-методические:


Шевчук М. Т. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов Медицинского колледжа им. А. Л. Поленова для специальностей 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.05 Стоматология ортопедическая [Электронный ресурс] / М. Т. Шевчук; УлГУ, Мед. колледж. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 226 КБ). - Ульяновск : УлГУ, 2021. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс.

<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/2199/Shevchuk2020-4.pdf>

Согласовано:

Главный библиотекарь
отдела обслуживания
пользователей НБ УлГУ

Согласовано:

 Ведущий специалист Косола Е. В. |  |
 Должность сотрудника УИТиТ ФИО | подпись
 дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2022]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2022]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. Clinical Collection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9. Русский язык как иностранный : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].

3. Базы данных периодических изданий:


3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2022]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Национальная электронная библиотека : электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2022]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMART Imagebase // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebco.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO->

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа учебной дисциплины		

[1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741](https://www.edu.ru/1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741). – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: [http://www.edu.ru.](http://www.edu.ru/) – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

- Программное обеспечение:
 1. ОС Microsoft Windows
 2. Microsoft OfficeStd 2016 RUS
 3. «МойОфис Стандартный»

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / _____
Должность сотрудника УИИТ ФИО подпись дата