

Департамент образования и науки Тюменской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Тюменской области  
«Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова»

*Приложение к ОПОП ПССЗ*  
по специальности  
31.02.06 Стоматология профилактическая

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП. 12. Основы здорового образа жизни

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 32.02.06 Стоматология профилактическая профессионального стандарта № 1069Н от 22 декабря 2014г.

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им. В. Солдатова»

Разработчик: Ревнивых Н.В., преподаватель, ВКК

Рассмотрено на заседании  
МК 0172  
Протокол № 10  
от « 01 » ноя 2021г.  
Председатель МК Шумилова О.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УПР  
Хазиева Э.В.  
« 08 » ноя 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
1.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения примерной рабочей программы

Программа учебной дисциплины ОП. 12. Основы здорового образа жизни является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая, профессионального стандарта № 1069Н от 22 декабря 2014г.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 3, ОК 6, ОК 8,</b>	анализировать собственное поведение и образ жизни на предмет соответствия понятиям о здоровом образе жизни; соблюдать правила профилактики инфекционных заболеваний, правила личной гигиены, режим труда и отдыха; оценивать влияние различных факторов на здоровье человека; вести здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none"><li>• факторы, влияющие на здоровье человека;</li><li>• воздействие стресса на организм человека;</li><li>• значение для здоровья психологической уравновешенности;</li><li>• духовные факторы здоровья;</li><li>• правила гигиены, способствующие поддержанию высокой работоспособности;</li><li>• принципы рационального питания;</li><li>• предупреждения пищевых отравлений и меры первой помощи при них;</li><li>• влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека;</li><li>• роль физического воспитания в улучшении внешности человека;</li><li>• способы защиты организма от инфекций, признаки инфекционных заболеваний;</li><li>• меры профилактики инфекционных заболеваний; профилактику факторов риска основных неинфекционных заболеваний (болезни системы кровообращения, желудочно-кишечного тракта, злокачественные опухоли, болезни эндокринной системы);</li><li>• влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека;</li><li>• факторы, влияющие на репродуктивное здоровье женщины, вредные привычки и их влияние на здоровье (алкоголь, курение, наркомания и токсикомания)</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем программы</b>	<b>54</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>36</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>10</b>
практические занятия (если предусмотрено)	<b>26</b>
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	<b>18</b>
<b>Промежуточная аттестация<sup>2</sup> в виде зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 3, ОК 6, ОК 8
	Общие понятия о здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Физическое и духовное здоровье человека. Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России. Обеспечение воспроизводства населения и демографической безопасности государства Старость и долголетие. Причины смертности в России. Факторы риска развития болезней, приводящих к преждевременной смертности. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепление здоровья человека и общества.		
Тема 2. Основные составляющие здорового образа жизни.			ОК 3, ОК 6, ОК 8
Тема 2.1 Психо-эмоциональное состояние человека как аспект ЗОЗ.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 3, ОК 6, ОК 8
	Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья. Стресс и его воздействие на человека. Духовные факторы здоровья: познание окружающего мира и ориентация в нем, умение жить в согласии с родными, друзьями и обществом, способность к созиданию добра, милосердию, бескорыстной взаимопомощи, самосовершенствованию.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Практики борьбы со стрессом. Выход из конфликтных ситуаций		

<b>Тема 2.2. Режим дня, труда и отдыха. Двигательная активность. Личная гигиена.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 3, ОК 6, ОК 8</b>
	Режим дня, труда и отдыха. Работоспособность. Правила гигиены, способствующие поддержанию высокой работоспособности. Утомление и переутомление. Влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека. Роль физического воспитания в улучшении внешности человека. Закаливание и его влияние на организм. Правила личной гигиены и здоровье человека. Гигиена кожи, волос, зубов. Гигиена одежды и обуви.		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Анализ собственной физической активности студентов, коррекция двигательной активности с учетом физиологической потребности.		
<b>Тема 2.3. Здоровое питание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 3, ОК 6, ОК 8</b>
	Питание и здоровье. Принципы рационального питания. Избыточный вес и ожирение. Гигиена питания. Альтернативные тории питания. Предупреждение пищевых отравлений и меры первой медицинской помощи при пищевых отравлениях.		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Анализ фактического рациона питания. Коррекция рациона питания.		
<b>Тема 3. Профилактика инфекционных заболеваний</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 3, ОК 6, ОК 8</b>
	Основные инфекционные заболевания. Способы защиты организма от инфекций, признаки инфекционных заболеваний (дифтерия, вирусный гепатит, туберкулёз, грипп, сальмонеллёз, ботулизм дизентерия). Меры профилактики инфекционных заболеваний. Специфическая и неспецифическая профилактика. Закаливание.		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Санитарно-просветительская работа по вопросам вакцинопрофилактики		
<b>Тема 4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК 3, ОК 6, ОК 8</b>

<b>Профилактика хронических неинфекционных заболеваний</b>	Понятие о хронических неинфекционных заболеваниях. Социальная значимость ХНЗ. Роль ХНЗ в структуре причин ранней смертности и инвалидизации лиц трудоспособного возраста. Значение раннего выявления и вторичной профилактики ХНЗ. Профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний (болезни системы кровообращения, желудочно-кишечного тракта, злокачественные опухоли, болезни эндокринной системы).		<b>8</b>
	<b>Практическое занятие</b> Санитарно-просветительская работа по профилактике ХНЗ	<b>2</b>	
<b>Тема 5. Саморазрушающее поведение. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 3, ОК 6, ОК 8</b>
	Влияние окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Вред алкоголя. Вред курения. Наркомания и токсикомания. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путём. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции. Значение семьи в профилактике девиантного поведения..	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка конспектов бесед и буклетов для сан-просвет работы по темам: «Мы то, что мы едим», «Факторы риска инфаркта миокарда», «Распознай инсульт», «Факторы риска сахарного диабета», «Бегом к здоровью» и др.	<b>4</b>	<b>ОК 3, ОК 6, ОК 8</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>54</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет № 301 Медико-биологические дисциплины, оснащенный оборудованием:

- рабочие места обучающихся (столами, стульями (25 рабочих мест);
- рабочее место преподавателя (стол, стул);
- комплект учебно-методической документации;
- раздаточный материал.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

Основная учебная литература:

Архангельский, В. И. Гигиена и экология человека: учебник для медучилищ и колледжей / В. И. Архангельский В. Ф. Кириллов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – (ЭБС Консультант студента) - 1 экз.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронная библиотека «Консультант студента»

Профильные web-сайты Интернета:

1. Министерство здравоохранения РФ (<http://www.rosminzdrav.ru>)
2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.rospotrebnadzor.ru>)

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки	Критерии оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины факторы, влияющие на здоровье человека; воздействие стресса на организм человека; значение для здоровья психологической уравновешенности; духовные факторы здоровья; правила гигиены,	<b>Текущий контроль при проведении:</b> -письменного/устного опроса; -тестирования;  -оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов. Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения

<p>способствующие поддержанию высокой работоспособности; принципы рационального питания; предупреждения пищевых отравлений и меры первой помощи при них; влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека; роль физического воспитания в улучшении внешности человека; способы защиты организма от инфекций, признаки инфекционных заболеваний; меры профилактики инфекционных заболеваний; профилактику факторов риска основных неинфекционных заболеваний); влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека; факторы, влияющие на репродуктивное здоровье женщины, вредные привычки и их влияние на здоровье (алкоголь, курение, наркомания и токсикомания)</p>	<p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета в виде: - письменных/ устных ответов, - тестирования</p>	<p>профессиональной терминологии</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины анализировать собственное поведение и образ жизни на предмет соответствия понятиям о здоровом образе жизни; соблюдать правила профилактики инфекционных заболеваний, правила личной гигиены, режим труда и отдыха;</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий, защите отчетов по практическим занятиям; - оценка заданий для самостоятельной работы, <b>Промежуточная аттестация:</b> - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете</p>	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. Точность оценки, самооценки выполнения</p>

<p>оценивать влияние различных факторов на здоровье человека; вести здоровый образ жизни.</p>		<p>Соответствие требованиям инструкций, регламентов Рациональность действий и т.д.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------