

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 2021 ____ г

_____ Филиппова С.И.
под-
пись руководителя учебного подразделения СПО
« 20 » _____ июня _____ 2021 ____ 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 ____ 2021 ____ г

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № 1 от 20.06.2022 г

Программа актуализирована на заседании ПЦК/УМС: протокол № 2 от 31.08.2023 г

Сведения о разработчиках:

ФИО	Должность, ученая степень, звание
Поляруш А.В	

Введите текст

(при наличии)

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК

(указать наименование)

_____ / Акбулатова А.М
Подпись _____ ФИО
« 20 » _____ июня _____ 2021 ____ 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;

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ.

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

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 –88часов

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 60 часов

самостоятельная работа обучающегося – 28часов

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УД

2.1Объем 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

2.2.Тематический план и содержание

	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Формы контроля
	2	3	4	
	Содержание учебного материала	4		

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

	1.Понятия здоровья и болезни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы влияющие на здоровье человека. 2.ЗОЖ как выход из тупика цивилизации.		2	-устн т -пис ко тести
	Теоретическое обучение	4	-	
	Содержание учебного материала	6		
к	1.Положение человека о природе. Взаимодействие организма с внешней средой. Организм. Среда. Адаптация. Конституция человека. 2. Возрастная физиология. Физиологические особенности юношеского возраста.	2	2	устн т -пис ко тести
	Теоретическое обучение	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составить терминологический словарь. Составить схему*Факторы, влияющие на здоровье человека.*			-устн т -пис ко тести
	Содержание учебного материала			
-				
т- ое	1.Анатомическое строение нервной системы. 2. Физиологические особенности нервной системы 3. Культура психического здоровья	2	3	устн т -пис ко тести
	Теоретическое обучение			
	Содержание учебного материала	6		
	1.Значение эмоций и мыслей в культуре здоровья. 2. Стрессы. 3. Методики стрессоустойчивости. 4. Аутотренинг.		3	устн т -пис ко тести
	Теоретическое обучение.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составить программу аутотренинга. Беседы. Составить памятки о здоровом питании.			-устн т -пис

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

				КО тести
	Содержание учебного материала	6		
у- р- е-	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	устр т -пис ко тести
	Теоретическое обучение	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составить памятку о здоровом питании. Подготовить сообщение по теме: Роль социума в здоровье человека.			-устр т -пис ко тести
	Содержание учебного материала	6		
- и о- а.	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	устр т -пис ко тести
	Теоретическое обучение.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составить памятку о здоровом питании. Подготовить сообщение по теме: Роль социума в здоровье человека.			-устр т -пис ко тести
	Содержание учебного материала	4		
о	1. Природообразующие силы здоровья человека. Правила закаливания. 2. Солнечные, воздушные ванны, хождение босиком. 3. Гидротерапия- ванны, души, купание, бани, обливание.		3	устр т -пис ко тести
	Теоретическое обучение.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составить памятку закаливания.			-устр

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

				Т -пис ко тести
	Содержание учебного материала	2		
е-	1.Дыхательная гимнастика 2.Гимнастика для глаз. 3.Точечный массаж.		3	устр т -пис ко тести
	Теоретическое обучение.	2		
	Содержание учебного материала	2		
я	1.Состав пищи. Влияние питания на здоровье человека. Характеристика отдельных пищевых продуктов. 2.Витамины. 3.Минеральные элементов. 4.Правильное сочетание пищевых продуктов. 5.Рекомендации по правильному питанию.		3	устр т -пис ко тести
	Теоретическое обучение.	2		
	Содержание учебного материала	6		
	1.Состав пищи. Влияние питания на здоровье человека. Характеристика отдельных пищевых продуктов. 2.Витамины. 3.Минеральные элементов. 4.Правильное сочетание пищевых продуктов. 5.Рекомендации по правильному питанию.		3	устр т -пис ко тести
	Теоретическое обучение.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составить меню на неделю с учетом возраста, времени года, образа жизни.			-устр т -пис ко тести
	Содержание учебного материала	8		
-	1.Сбалансированное и рациональное питание. 2.Раздельное питание. 3.Диетическое питание. 4.Лечебное голодание. 5.Вегетарианское питание.		3	устр т -пис ко тести
	Теоретическое обучение.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		

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

Памятка:Виды питания			-устн т -пис ко тести
Содержание учебного материала	4		
1.Система очищения организма и толстый кишечник. 2.Регулировка и признаки нормальной работы кишечника. 3.Методика очищения кишечника.		3	устн т -пис ко тести
Теоретическое обучение.	2		
Самостоятельная работа обучающихся	2		
Подготовить сообщение по теме: Очищение кишечника. .			
Содержание учебного материала	2		
1.Значение печени в очищении организма. 2.Методики очищения печени.		2	устн т -пис ко тести
Теоретическое обучение.	2		
Содержание учебного материала	4	2	
1.Очищение почек для поддержания здоровья 2.Очищение суставов.			устн т -пис ко тести
Теоретическое обучение.	2		
Самостоятельная работа обучающихся	2		
Подготовить сообщение по теме: Очищение кишечника.			-устн т -пис ко тести
Содержание учебного материала	2		
1.Значение слизистых и кожи в очищении организма. 2.Методики очищения кожи и слизистых.		2	устн т -пис

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

				КО тести
	Теоретическое обучение.	2		
	Содержание учебного материала	2		
и а- л-	1.Суточные биоритмы. 2.Месячные биоритмы.		2	устр т -пис ко тести
	Теоретическое обучение.	2		
	Содержание учебного материала	4		
	1.Разделение людей на жаворонков и сов, профилактика десинхроноза. 2.Сон,как фактор сохраняющий здоровье..физиология сна.		3	устр т -пис ко тести
	Теоретическое обучение.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составить режим дня с учетом биоритмологии.			-устр т -пис ко тести
	Содержание учебного материала	2		
я	1.Физиология женской и мужской сексуальности. 2.Психофизиология интимных отношений.		2	устр т -пис ко тести
	Теоретическое обучение.	2		
	Содержание учебного материала	6		
и л	1.Заболевания, передаваемые половым путем. 2.Профилактика ЗППП		2	устр т -пис ко

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

				тести
	Теоретическое обучение.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		-устн т -пис ко тести
	Создание презентаций *Профилактика венерических болезней.*			
	Содержание учебного материала	4		
	1.Вредное воздействие никотина на организм. 2.Факторы зависимости. 3.Профилактика табакокурения. 4.Программа по борьбе с табакокурением.		3	устн т -пис ко тести
	Теоретическое обучение.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Создание презентации *Профилактика табакокурения.*			-устн т -пис ко тести
	Содержание учебного материала	4		
м.	1.Пагубное воздействие на организм. 2.Факторы зависимости. 3.Программа по борьбе с алкоголизмом.		3	устн т -пис ко тести
	Теоретическое обучение.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Создание презентации *Алкоголизм и его последствия.*			-устн т -пис ко тести
	Содержание учебного материала	4		
-	1.Наркотическая и лекарственная зависимость. 2.Разрушающее действие наркотиков. 3.Программы по борьбе с наркозависимостью.		3	устн т -пис ко

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

				тести
	Теоретическое обучение.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Подготовить сообщения : Разрушающее действие наркотиков.			-уст т -пис ко тести
	вопросов к зачету а как наука о здоровье здорового человека: цель, задачи, объект изучения. образ жизни и его ведущие компоненты. берегающие принципы организации режима дня. как один из компонентов здорового образа жизни. не как эффективное средство укрепления здоровья человека. гиена и здоровье. а культура как фактор укрепления здоровья. ация здоровья населения коголя учения здоровья ривычки группы показателей здоровья употребления наркотиков развития алкогольной зависимости. ское обучение и воспитание населения ривычки и их распространенность среди населения. стрессе и дистрессе. ческие механизмы стресса сса кзоэкологии и эндоэкологии килица и здоровье епрессии и классификация депрессий е самовоспитание вный национальный проект симптомы стресса епрессии на здоровье ровья Самарской области тика стресса епрессий ение а и культура интимных отношений и составляющие качества жизни человека менения исследования качества жизни овья в структуре МЛПУ «Поликлиника № 1» г.Тольятти ередаваемые половым путем. агностики и профилактики рискованного полового поведения.			

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

физической активности на старение.
 продукты и питательные вещества, витамины и минеральные вещества и их роль в жизни
 венерических заболеваниях, и их виды и пути передачи.
 факторы здоровья.
 организма. Режим труда и отдыха.
 поддержания внутренней среды обитания
 депрессий у подростков
 стресс. Дистресс.
 алкоголя на нервную систему
 и физического развития. Акселерация
 средства оздоровления.
 ОЖ
 санитарного просвещения и пропаганды здорового образа жизни.
 формирования здоровья.
 полового воспитания. Сексуальное здоровье.
 социально-гигиенические и организационные мероприятия, направленные на сохране-
 ние здоровья детей и подростков.
 механического движения населения
 естественного движения населения. Рождаемость. Смертность.
 осуществления ЗОЖ
 профилактики венерических заболеваний.
 контрацепции. Профилактика абортов.
 факторы, влияющие на здоровье человека: алкоголь, курение, наркомания, токсикомания.
 безопасного питания.
 условия соблюдения здорового питания.

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, видеомаягнитофон (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

Главный библиотекарь НБ УлГУ / Шевченко И.Н. / 25.10.2021
Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks : электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2021]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Москва, [2021]. - URL: <https://urait.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. - Москва, [2021]. - 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, [2021]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. - Томск, [2021]. - 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, [2021]. - URL: <https://e.lanbook.com>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.7. Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2021]. - 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, [2021]. - 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, [2021].

3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2021]. - 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, [2021]. - URL: <http://elibrary.ru>. - Режим доступа : для авториз. пользователей. - Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. - Москва, [2021]. - 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, [2021]. - URL: <https://нэб.рф>. - Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. - Текст : электронный.

5. SMART Imagebase // EBSCOhost : [портал]. - URL: <https://ebsco.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 : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. - URL: <http://window.edu.ru/>. - Текст : электронный.

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

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.

– 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	Составить терминологический словарь. Составить схему*Факторы, влияющие на здоровье человека.*	2	-устный контроль -письменный контроль -тестирование

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

культуре здоровья.			
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.	2	-устный контроль -письменный контроль -тестирование
Тема4.3. Виды питания.	Составить меню на неделю с учетом возраста, времени года, образа жизни. Памятка:Виды питания	2	-устный контроль -письменный контроль -тестирование
Раздел 5. Общие понятия об очищении организма.			
Тема5.1. Очищение кишечника.	Подготовить сообщение по теме: Очищение кишечника.	2	-устный контроль -письменный контроль -тестирование
Тема5.3. Очищение почек и суставов.	Подготовить сообщение по теме: Очищение кишечника.	2	
Раздел 6. Биоритмология.			
Тема6.2. Десинхроноз и его профилактика.	Составить режим дня с учетом биоритмологии.	2	-устный контроль -письменный контроль -тестирование
Раздел7. Сексу-			

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

альная культура. Тема7.2. Профилактика ЗППП Раздел8. Вредные при- страстия. Тема8.1. Курение. Тема8.2. Алкоголизм. Тема8.3. Наркозависимость.	Создание презентаций *Профилактика венерических болезней.*	2	-устный контроль -письменный контроль -тестирование
	Создание презентации *Профилактика табакокурения.*	2	-устный контроль -письменный контроль -тестирование
	Создание презентации *Алкоголизм и его последствия.*	2	-устный контроль -письменный контроль -тестирование
	Подготовить сообщения : Разрушающее действие наркотиков.	2	

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; •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 	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Текущий контроль знаний в форме - устный опрос, - письменный опрос - тестирование, Промежуточная аттестация в форме зачета
•понятия о здоровье, образе	Умение применять знания	Текущий контроль знаний в

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

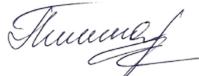
<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> •о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; •о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; •влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека; •о вредных привычках и факторах, ухудшающих состояние 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; 	дисциплины при освоении компетенции	<p>форме</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный опрос, - письменный опрос - тестирование, <p>Промежуточная аттестация в форме зачета</p>
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	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в про-

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

ответственность.		цессе 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 квалификации.	Умение применять знания дисциплины при освоении компетенции	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
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	Умение применять знания	Интерпретация результатов

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

(доврачебную) медицинскую помощь при неотложных состояниях.	дисциплины при освоении компетенции	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

Поляруш А.В

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		20.06.2022
2.	Внесение изменений в п 3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение с оформлением приложения 2	Шмойлова Е.П		31.08.2023

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

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 исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывать 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	Решение Ученого совета	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	

Приложение 1

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Основная:

Жильцова Н.А.

Технология изготовления несъемных протезов : учебник / Н.А. Жильцова, О.Н. Новгородский, А.Б. Бакулин; Жильцова Н.А.; Новгородский О.Н.; Бакулин А.Б. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 240 с. - URL:

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970467015> .html. - Режим доступа: ЭБС "Консультант студента"; по подписке. - ISBN 978-5-9704-6701-5.

Милёшкина Е.Н.

Литейное дело в стоматологии : учебник / Е.Н. Милёшкина; Милёшкина Е.Н. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 160 с. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970467053> .html. - Режим доступа: ЭБС "Консультант студента"; по подписке. - ISBN ISBN 978-5-9704-6705-3.

Дополнительная:

Щербakov А.С. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 336 с. - URL:

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970462140>

Диагностика и лечение пациентов стоматологического профиля : учебник / И.М. Макеева, С.Т. Сохов, В.Ю. Дорошина, И.А. Сохова; Макеева И.М.; Сохов С.Т.; Дорошина В.Ю.; Сохова И.А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 256 с. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970468425>

Каливрадзян, Э. С. Ортопедическая стоматология : учебник / под ред. Каливрадзяна Э. С. , Лебедеико И. Ю. , Брагина Е. А. , Рыжовой И. П. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 800 с. - ISBN 978-5-9704-5272-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452721>

Периодические издания:

Зубной техник / Учредитель: ООО "Медицинская пресса". - Москва, 2005 - 2022. - Выходит 6 раз в год. - Изд. с 1997

Бюллетень медицинских интернет-конференций [Электронный ресурс] / учредитель Общество с ограниченной ответственностью "Наука и Инновации". - Саратов, 2020-2021. - Издается с 2011 г.; Выходит 12 раз в год. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=32618>.

Профилактическая и клиническая медицина [Электронный ресурс] / учредитель Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова Минздрава России. - Санкт-Петербург, 2020-2021. - Выходит 4 раза в год; Издается с 2000 г.; До 2004 г. вых. под загл.: Вестник Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И.И. Мечникова. - URL : <https://elibrary.ru/contents.asp?id=38532601>.

- URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>
- Зубной техник / Учредитель: ООО "Медицинская пресса". - Москва, 2005 - 2021. - Выходит 6 раз в год. - Изд. с 1997 г.

Учебно-методические:

Шевчук М. Т. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов Медицинского колледжа им. А. Л. Поленова для специальностей 49.02.02

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	

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>

Главный библиотекарь
отдела обслуживания
пользователей НБ УлГУ

дата

Согласовано:

Ведущий специалист Насода Я.Б. | Линь |

Должность сотрудника УИТиТ | ФИО | подпись

дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Решение Ученого совета	
Ф- Рабочая программа учебной дисциплины	Протокол № 10/270 от 28.05.2019	

- Информационные справочные системы современных информационно-коммуникационных технологий:

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://ura.it.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «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. Электронная медицинская библиотека : база данных : 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. ЭБС 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. ЭБС **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 : научно-информационная база данных EBSCO // 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. База данных «Русский 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 EastView : 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

