Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.12.2023 11:57:35
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Первый проректор
_____ /Транковская Л.В./
«02»июня 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды

(наименование дисциплины)

Направление подготовки (специальность)	**34.02.01Сестринское дело** (код, наименование)
Уровень подготовки	**Среднее профессиональное образование** (указывается в соответствие с ППССЗ)
Область профессиональной деятельности	**02 Здравоохранение**
Квалификация выпускника:	**Медицинская сестра/медицинский брат**
Форма обучения	**Очно-заочная** (очная, очно-заочная)
Срок освоения ООП	**2 года 10 месяцев** (нормативный срок обучения)
Институт/кафедра	Отделение СПО

Владивосток, 2023

При разработке рабочей программы дисциплины **МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды** в основу положены:
1) ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело № 527
утвержденный Министерством просвещения Российской «04» июля 2022г.
Федерации

2) Учебный план основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело ОЗО, область профессиональной деятельности: 02 Здравоохранение утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «31» марта 2023г., Протокол № 8.

Рабочая программа дисциплины разработана авторским коллективом отделение среднего профессионального образования ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством директора отделения среднего профессионального образования канд. мед. наук Заяц Ю.В.

Разработчики:

Директор	канд. мед. наук	Заяц Ю.В.
(занимаемая должность)	(ученая степень, ученое звание)	(Ф.И.О.)

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды

Цель освоения дисциплины МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды сформировать знания и умения о здоровье человека в разные возрастные периоды жизни; о возможных факторах, влияющих на здоровье и его сохранение, необходимых для оказания населению квалифицированной сестринской помощи и подготовки выпускника со сформированным набором общих и профессиональных компетенций.

Задачи освоения дисциплины:

1. выявление проблем человека в разные возрастные периоды, связанные с дефицитомзнаний, умений в области укрепления здоровья;
2. обучение населения принципам здорового образа жизни, особенностям сохранения здоровья в разные возрастные периоды и вопросам планирования семьи;
3. ознакомление студентов с законодательными актами по охране здоровья населенияи медицинскому страхованию;
4. консультирование по вопросам рационального и диетического питания;
5. формирование у студентов навыков общения и взаимодействия с обществом, коллективом, коллегами, партнерами, пациентами и их родственниками;
6. воспитание чувства гражданственности, соблюдения норм и правил врачебной этики.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды относится к обязательной части профессионального модуля образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело, в области профессиональной деятельности 02 Здравоохранение и изучается в семестре 4-5

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

3.1. Освоение дисциплины МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды направлено на формирование у обучающихся компетенций. Дисциплина МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды обеспечивает формирование у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

Общие компетенции выпускников

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать

		результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационных технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	**Умения**: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач. **Знания**: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе с использованием цифровых средств.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования;

		основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	**Умения**: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности **Знания:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации сучетом особенностей социального и культурного контекста	**Умения:** грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе **Знания:** особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	**Умения:** описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения **Знания:** сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	**Умения:** соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона. **Знания:** правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;

		основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности **Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	**Умения:** понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы **Знания:** правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности

Профессиональные компетенции выпускников

Основные виды деятельности	Код и наименование компетенции	Показатели освоения компетенции

Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни	ПК 3.1 Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний	**Практический опыт:** проведения мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению населения **Умения:** проводить индивидуальное (групповое) профилактическое консультирование населения о факторах, способствующих сохранению здоровья, факторах риска для здоровья и мерах профилактики предотвратимых болезней **Знания:** информационные технологии, организационные формы, методы и средства санитарного просвещения населения; правила проведения индивидуального и группового профилактического консультирования, современные научно обоснованные рекомендации по вопросам личной гигиены, рационального питания, планирования семьи, здорового образа жизни, факторов риска для здоровья; заболевания, обусловленных образом жизни человека.
Ведение медицинской документации, организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала	ПК 3.2 Пропагандировать здоровый образ жизни	**Практический опыт:** проведения работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ **Умения:** формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни; информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ **Знания:** принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья; формы и методы работы по формированию здорового образа жизни; программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ

	ПК 3.3 Участвовать в проведении профилактических осмотров и диспансеризации населения	**Практический опыт:** выполнения работ по проведению профилактических медицинских осмотров населения; выполнения работ по диспансеризации населения с учетом возраста, состояния здоровья, профессии **Умения:** составлять списки граждан и план проведения диспансеризации населения с учетом возрастной категории и проводимых обследований; проводить разъяснительные беседы на уровне семьи, организованного коллектива о целях и задах профилактического медицинского осмотра, порядке прохождения диспансеризации и ее объеме, в том числе беседы с несовершеннолетними в образовательных организациях; проводить медицинский осмотр в соответствии с нормативными правовыми актами; проводить доврачебный профилактический осмотр с целью выявления факторов риска развития заболевания; проводить работу по диспансеризации населения, проводить опрос (анкетирование), проводить доврачебный осмотр и обследование по скрининг-программе диспансеризации; проводить работу по диспансерному наблюдению пациентов с хроническими заболеваниями с учетом возраста, состояния здоровья, профессии в соответствии с нормативными правовыми актами; обеспечивать инфекционную безопасность при оказании медицинской помощи, проведении профилактических медицинских осмотров и осуществлении сестринского ухода за пациентами с инфекционными заболеваниями **Знания:** положение об организации оказания первичной медико-санитарной помощи взрослому населению; виды медицинских осмотров с учетом возраста, состояния здоровья, профессии в соответствии с нормативными правовыми актами; правила и порядок проведения профилактического осмотра; порядок проведения диспансеризации населения, порядок доврачебного осмотра и обследования населения по скрининг-программе диспансеризации; методы профилактики неинфекционных заболеваний, факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний, порядок проведения диспансерного наблюдения пациентов при хронических заболеваниях, задачи медицинской сестры

Ведение медицинской документации, организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала	ПК 3.4 Проводить санитарно-противоэпидемические мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний	**Практический опыт:** проведения санитарно-противоэпидемических мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний **Умения:** проводить профилактические и противоэпидемические мероприятия при выявлении пациентов с инфекционными паразитарными болезнями и лиц с подозрением на инфекционные заболевания, а также носителей возбудителей инфекционных заболеваний; выполнять работу по проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий при регистрации инфекционных заболеваний; выявлять заболевших инфекционным заболеванием, контактных с ними лиц и подозрительных на заболевания инфекционными болезнями; проводить работу по организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) и ограничительных (карантинных) мероприятий при выявлении инфекционных заболеваний; проводить осмотр лиц и динамическое наблюдение за лицами, контактными с пациентом, заболевшими инфекционным заболеванием. **Знания:** санитарно-эпидемиологическая обстановка прикрепленного участка, зависимость распространения инфекционных болезней от природных факторов, факторов окружающей среды, в том числе социальных; меры профилактики инфекционных заболеваний; порядок проведения санитарно-противоэпидемических мероприятий в случае возникновения очага инфекции, в том числе карантинных мероприятий при выявлении особо опасных (карантинных) инфекционных заболеваний; государственные санитарно-эпидемиологические правила и гигиенические нормативы, профилактические и противоэпидемические мероприятия при выявлении инфекционного заболевания.

Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни	ПК 3.5 Участвовать в иммунопрофилактике инфекционных заболеваний	**Практический опыт:** выполнения работы по проведению иммунопрофилактики инфекционных заболеваний в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и по эпидемическим показаниям **Умения:** проводить вакцинацию населения; **Знания:** правила и порядок проведения вакцинации в соответствии с национальным календарём профилактических прививок; течение вакцинального процесса, возможные реакции и осложнения, меры профилактики

3.2. Основные виды профессиональной деятельности выпускника

Выпускники готовятся к профессиональной деятельности следующих видов:

- проведение мероприятий по профилактике инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи;
- ведение медицинской документации, организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала;
- проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни;
- оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях;
- оказание медицинской помощи в экстренной форме.

4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы		**Всего часов**	**Семестр № 4 часов**	**Семестр № 5 часов**
1		2	3	4
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		54	30	24
Лекции (Л)		12	6	6
Практические занятия (ПЗ),		36	18	18
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:		22	12	10
Семинарские занятия		6	6	-
Вид промежуточной аттестации	экзамен (Э/З)	3	3	Дифф.зач.
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	76	42	34

4.2. Содержание дисциплины

4.2.1. Темы лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины (модуля)

№	**Темы лекций**	**Часы**

1	2	3
	№ семестра 4	
1.	Определение возраста человека. Изучение потребностей человека Изучение основных закономерностей роста и развития человека в разные возрастные периоды	2
2.	Выявление факторов, влияющих на эмбриональное развитие, на здоровье плода. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Обучение поддержкегрудного вскармливания. Выявление основных проблем периода новорожденности. Обучение правилам кормления грудью, уходу за новорожденным	2
3.	Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов. Оценка физического развития детей грудного возраста. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Составление рекомендаций по закаливанию ребенка.	2
	Итого часов в семестре	6

№	Темы лекций	Часы
1	2	3
	№ семестра 5	
4.	**Здоровье детей.** Проведение антропометрических измерений. Оценка физического, нервно-психического и полового развития детей младшего школьного возраста. Период юношеского возраста. Обучение выявлению ситуаций повышенного риска и оказанию поддержки при их развитии. Составлениерекомендаций по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, оптимальному режиму дня, принципам создания безопасной окружающей среды, формированию и поддержанию здорового образа жизни.	2
5.	Определение типа семьи. Определение этапа жизненного цикла семьи. Выявление основных медико-социальных проблем семьи, определение возможных путей их решения. Составление рекомендаций по подготовке к запланированной беременности. Обучение семейной пары правильному использованию некоторых видов контрацепции. Обучение выявлению проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья, а также возникающих при старении из-за изменения возможности удовлетворять универсальные потребности. Определение способов решения проблем, в том числе медико-социальных, лиц пожилого и старческого возраста. Составление рекомендаций по адекватной физической нагрузке, рациональному режиму дня, обеспечению безопасности окружающей среды для людей пожилого и старческого возраста	2
6.	Обучение пожилого человека с нарушениями зрения и слуха, самоуходу и самопомощи. Обучение окружения оказанию помощи пожилому человеку с нарушениями зрения и слуха.	2
	Итого часов в семестре	6

4.2.2. Темы практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины (модуля)

№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3

	№ семестра 4	
1.	Определение возраста человека. Изучение потребностей человека	2
2.	Изучение основных закономерностей роста и развития человека в разные возрастные периоды	2
3.	Выявление факторов, влияющих на эмбриональное развитие, на здоровье плода. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Обучение поддержкегрудного вскармливания. Выявление основных проблем периода новорожденности. Обучение правилам кормления грудью, уходу за новорожденным	2
4.	Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов. Оценка физического развития детей грудного возраста. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Составление рекомендаций по закаливанию ребенка. Обучение основным гимнастическим комплексам имассажу. Составление рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек и игровых занятий для детей грудного возраста. Обучение родителей и окружения ребенка принципам создания безопасной окружающей среды	2
5.	Обучение родителей и окружение ребенка правилам и технике кормления детей. Составление примерного меню для ребенка грудного возраста при разных видах вскармливания.	2
6.	Период преддошкольного (раннего) возраста. Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов. Оценка физического и нервно-психического развития. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Составление примерного меню, рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек, игровых занятий для детей преддошкольного (раннего) возраста. Составление рекомендаций по адаптации в детском дошкольном учреждении. Обучение родителей ребенка и его окружения принципам закаливания, основным гимнастическим комплексам и массажу, применяемым для детей преддошкольного (раннего) возраста. Обучение родителей и окружения ребенка принципам создания безопасной окружающей среды для детей преддошкольного (раннего) возраста.	2
7.	Период дошкольного возраста. Проведение антропометрических измерений и оценка полученных результатов. Оценка физического и нервно-психического развития. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Составление примерного меню, рекомендаций по режиму дня, выбору игрушек, игровых занятий для детей дошкольного возраста. Составление рекомендаций по адаптации в детском дошкольном учреждении. Обучение родителей ребенка и его окружения принципам закаливания, основным гимнастическим комплексам и массажу, применяемым для детей дошкольного возраста. Обучение родителей и окружения ребенка принципам создания безопасной окружающей среды для детей дошкольного возраста.	2
8.	Проведение антропометрических измерений. Оценка физического, нервно-психического и полового развития детей младшего школьного возраста. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Составление примерного меню детям младшего возраста. Обучение родителей ребенка и его окружения принципам создания безопасной окружающей среды. Составление рекомендаций по режиму дня для детей младшего школьного возраста. Составление рекомендаций по адаптации к школе. Обучение родителей	2

	ребенка и его окружения принципам закаливания, основным гимнастическим комплексам	
9.	Проведение антропометрических измерений. Оценка физического, нервно-психического и полового развития детей старшего школьного возраста. Обучение выявлению ситуаций повышенного риска и оказанию поддержки при их развитии. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья.Составление рекомендаций по адекватному и рациональному питанию,правильному режиму дня. Обучение девочек-подростков технике самообследования молочных желез, мальчиков-подростков - технике самообследования яичек. Обучение подростка и его окружения принципам создания безопасной окружающей среды. Обучениеподростка принципам здорового образа жизни.	2
	Итого часов в семестре	18

№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	№ семестра 5	
10.	Период юношеского возраста. Обучение выявлению ситуаций повышенного риска и оказанию поддержки при их развитии. Составлениерекомендаций по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, оптимальному режиму дня, принципам создания безопасной окружающей среды, формированию и поддержанию здорового образа жизни.	2
11.	Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья. Составление рекомендаций поадекватному и рациональному питанию, двигательной активности, правильному режиму дня. Обучение принципам создания безопасной окружающей среды, принципам здорового образа жизни.	2
12.	Определение типа семьи. Определение этапа жизненного цикла семьи. Выявление основных медико-социальных проблем семьи, определение возможных путей их решения. Составление рекомендаций по подготовке к запланированной беременности. Обучение семейной пары правильному использованию некоторых видов контрацепции.	2
13.	Обучение определению признаков беременности. Определение предполагаемого срока родов. Составление планов дородовых патронажей. Составление рекомендаций беременной женщинепо режиму дня, питанию; обучение специальным физическим упражнениям. Обучение беременной основным приемам, способствующим уменьшению болевых ощущений во время родов, правильному поведению во время родов	2
14.	Обучение выявлению факторов, влияющих на патологическое течение климакса. Проблемы человека в климактерическом периоде. Составление рекомендаций женщине и мужчине в климактерическомпериоде по режиму дня, питанию, гигиене, поддержанию безопасности.	2
15.	Обучение выявлению проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков в области укрепления здоровья, а также возникающих при старении из-за изменения возможности удовлетворять универсальные потребности. Определение способов решения проблем, в том числе медико-социальных, лиц пожилого и старческого возраста. Составление рекомендаций по адекватной физической нагрузке, рациональному режиму дня, обеспечению безопасности окружающей	2

	среды для людей пожилого и старческого возраста	
16.	**Здоровье лиц пожилого и старческого возраста**	4
17.	Обучение пожилого человека с нарушениями зрения и слуха, самоуходу и самопомощи. Обучение окружения оказанию помощи пожилому человеку с нарушениями зрения и слуха.	2
	Итого часов в семестре	18

4.2.3. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4
4 семестр			
1.	**Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды**	Подготовка к занятиям Подготовка к текущему контролю	
		Итого часов в семестре	12
5 семестр			
1.	**Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды**	Подготовка к занятиям Подготовка к текущему контролю	
		Итого часов в семестре	10

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов)
				В БИЦ
1	2	3	4	5
1	Здоровый человек и егоокружение : учебник	Кучма В.Р. , Сивочалова О. В.	Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 544 с. - ISBN 978-5-9704-4468-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970444689.html (дата обращения: 14.06.2022). - Режимдоступа : по подписке.	Неогр. д.
2	Здоровый человек и егоокружение : учеб. пособие	Д. А. Крюкова,Л. А. Лысак, О. В. Фурса;под ред. Б. В. Кабарухина.	Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 606 с. (Среднее медицинское образование) - ISBN 978-5-222- 35341-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222353417.html (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа :	Неогр. д.

			по подписке.	

Дополнительная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор (ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов)
				В БИЦ
1	2	3	4	5
1	Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов	Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И.Айзмана.	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496332 (датаобращения: 22.03.2022).	Неогр. д.
2	Психология здоровья : учебникдля среднего профессионального образования	В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина	2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 11272-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт[сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513392 (да та обращения: 14.06.2022)..	30
3	Здоровое питаниев вопросах и ответах	Барнс-Сварни, Т. Сварни..	ПМ. : Альпина Паблишер, 2017. - 432 с. - ISBN 9785961464597. - Текст : электронный // ЭБС "Букап" : [сайт]. - URL : https://www.books-up.ru/ru/book/zdorovoe-pitanie-v-voprosah-i-otvetah-14350234/ (датаобращения: 14.06.2022). - Режим доступа : по подписке.	Неогр. д.

Интернет-ресурсы

1. ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru/
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. ЭБС «Юрайт» https://urait.ru/
4. ЭБС «BookUp» https://www.books-up.ru/
5. Собственные ресурсы БИЦ ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ https://tgmu.ru/university/bibliotechno-informacionnyj-centr/resursy-bic/sobstvennye/

Интернет-ресурсы и инструкции по их использованию размещены на странице Библиотечно-информационного центра Библиотечно-информационный центр — ТГМУ (tgmu.ru)

5.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Информация о материально-техническом обеспечении дисциплины размещена на странице официального сайта университета Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса. Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации (tgmu.ru)

5.3. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. PolycomTelepresence M100 Desktop Conferencing Application (ВКС)
2. SunRav Software tTester
3. 7-PDF Split & Merge
4. ABBYYFineReader
5. Kaspersky Endpoint Security
6. Система онлайн-тестирования INDIGO
7. Microsoft Windows 7
8. Microsoft Office Pro Plus 2013
9. 1С:Университет
10. Гарант
11. MOODLE(модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда)

6. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

6.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

6.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для

обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

6.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

6.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине, соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности и размещен на сайте образовательной организации.

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Вид воспитательной работы	Формы и направления воспитательной работы	Критерии оценки
Помощь в развитии личности	Открытые Дисциплина **МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды** Беседы и проблемные диспуты по пропаганде здорового образа жизни Участие в межкафедральных конференциях по формированию культуры ведения здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья	Портфолио
	Скрытые – создание атмосферы, инфрастуктуры Дисциплина **МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды** Формирование культуры ведения здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья Создание доброжелательной и уважительной атмосферы с высоким уровнем коммуникабельности при реализации дисциплины	
Гражданские ценности	Открытые Дисциплина **МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды** Проведение мероприятий, способствующих воспитанию	Портфолио

	гражданско-правовой культуры (круглые столы, диспуты, беседы Актуальные короткие диспуты при наличии особенных событий	
	Скрытые Дисциплина **МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды** Акцентирование внимания на общегражданских ценностных ориентациях и правовой культуре Осознанная гражданская позиция при осуществлении профессиональной деятельности	
Социальные ценности	Открытые Дисциплина **МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды** Освещение вопросов, посвященных организации здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий Освещение вопросов экологической направленности, экологические проблемы как фактор, влияющий на здоровье населения и отдельные популяционные риски	Портфолио
	Скрытые Дисциплина **МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды** Идентификация в социальной структуре при получении образования и осуществлении профессиональной деятельности	