Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2025 08:43:47
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./
« 16 » _____мая_____2025г.

ПРОГРАММА ПРАКТИКИ
УП. 03.01 Теория здорового образа жизни
ПМ.03 Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни
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, 2025

При разработке рабочей программы дисциплины **УП. 03.01 Теория здорового образа жизни** 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 Протокол № 8/24-25 от 31.03.2025.

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 УП. 03.01 Теория здорового образа жизни **Цель освоения дисциплины УП.03.01 Теория здорового образа жизни является** формирование у обучающихся умений и приобретение первоначального практического опыта по основным видам профессиональной деятельности для последующего освоения ими общих и профессиональных компетенций по избранной специальности 34.02.01 Сестринское дело, направленности в области профессиональной деятельности оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни.

Задачи освоения дисциплины:

1. Закрепление и углубление знаний о современном представлении о здоровье в разные возрастные периоды, возможных факторах, влияющих на здоровье, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья; принципах рационального и диетического питания; роли сестринского персонала при проведении диспансеризации населения и работе «школ здоровья»;
2. Развитие практических навыков обучения населения принципам здорового образа жизни; проведения и осуществления оздоровительных и профилактических мероприятий; консультирование по вопросам рационального и диетического питания; организации мероприятий по проведению диспансеризации;
3. Формирование компетенций по проведению профилактических мероприятий при осуществлении сестринского ухода (МДК Здоровый человек и его окружение).

1.2. МЕСТО ПРАКТИКИ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Практика УП.03.01 Теория здорового образа жизни относится к обязательной части профессионального модуля основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело, в области профессиональной деятельности 02 Здравоохранение и изучается в семестре 5

1.2.1 Освоение практики УП.03.01 Теория здорового образа жизни направлено на формирование у обучающихся компетенций. Практика УП.03.01 Теория здорового образа жизни обеспечивает формирование у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

1.2.2 Практика проводится в __5__ семестре.

Вид практики: учебная;

Тип практики: учебная практика по профилю специальности УП.01.01. Теория здорового образа жизни.

Способ проведения практики: стационарная. Форма
проведения практики: непрерывная.

1.3 **Планируемые результаты обучения при прохождении практики, соотнесенные с планируемыми результатами освоения** основной образовательной программе (программы подготовки специалистов среднего звена) по специальности 34.02.01 Сестринское дело, направленности в области профессиональной деятельности оказание населению квалифицированной сестринской помощи для сохранения и поддержания здоровья в разные возрастные периоды жизни

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
Проведение профилактических мероприятий; Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих (Младшая медицинская сестра по уходу за больными).	ОК 01-09	знать: методы и способы выполнения профессиональных задач, оценку и качество выполнения профессиональных задач уметь: принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; работать в коллективе и команде; брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат
Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни	ПК 3.1-3.5	В результате обучающийся должен иметь практический опыт проведения профилактических мероприятий при осуществлении сестринского ухода;

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.

2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

2.1. Объем практики и виды учебной работы УП.01.01. Теория здорового образа жизни.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 5 часов
1		2	3
Учебная практика (УП)		36	36
Инструктаж по технике безопасности		2	2
Работа под контролем руководителя практики		34	34
Консультации			
Вид промежуточной аттестации	экзамен (Э/З)	Дифферен.зач	Дифферен.зач
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	36	36

2.2. Разделы практики, виды деятельности

№	Разделы практики, виды деятельности	Часы
1	2	3
	№ семестра 3	
1.	**Модуль 1. Организация практики, инструктаж по охране труда, оформление документации.**	
2.	Организация практики, инструктаж по охране труда, оформление	2
3.	**Модуль 2. Теория здорового образа жизни**	
4.	Заполнение медицинской документации установленного образца, форм учета и отчетности. Заполнение карты пациента, паспорта здоровья. Сбор информации о состоянии здоровья пациента (опрос пациента)	10
5.	Оценка индивидуального здоровья женщины и мужчины. Выполнение работ с соблюдением норм медицинской этики, морали и права. Соблюдение требований техники безопасности и пожарной безопасности во время манипуляций. Собрать анамнез жизни мужчины и женщины зрелого возраста, выявить факторы риска формирования здоровья. Обучение и выполнение технологий простых медицинских услуг в пределах своих полномочий (антропометрия: измерение массы тела, измерение роста,исследование пульса и артериального давления, термометрии; определение глюкозы и холестерина крови, экспресс- методом; проведение биоимпендансметрии (состав тела); проведение кардиовизора (ЭКГ от конечностей); компьютерная спирометрия; проведение психологического тестирования на аппаратном комплексе; измерение внутриглазного давления; проведение рефрактометрии). Оценить состояние здоровья женщины зрелого возраста. Оценить состояние здоровья мужчины зрелого возраста. Оценивание риска развития заболеваний у мужчин и женщин зрелого возраста	10
6.	Обучение принципам здорового образа жизни. Составить план беседы о влиянии курения на репродуктивное здоровье мужчины и женщины. Составление рекомендаций по режиму дня. Составление плана групповой беседы по профилактике заболеваний сердечнососудистой системы. Составление плана групповой беседы по профилактике онкологических заболеваний. Составление плана групповой беседы по профилактике сахарного диабета. Составление плана групповой беседы «Здоровый образ жизни пожилого человека». Составление плана групповой беседы «Здоровый	8

	образ жизни подростка - это». Участие в разработке индивидуальной программы «Здорового образа жизни» для пациента	
	Обучение способам укрепления и сохранения здоровья. Составление памяток для пациентов и их родственников по вопросам режима труда и отдыха, закаливания организма. Укрепление физического здоровья (участие в оздоровительных программах зала ЛФК). Участие в акции «Прогулка с врачом» - обучение принципам скандинавской ходьбы. Составление памяток для пациентов и их родственников по вопросам режима труда и отдыха, закаливания организма	6
	Итого часов в семестре	36

.2.3. Формы отчетности по практики Дневник
по практике
Карта НИР (при наличии)
Методические рекомендации

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКИ

3.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение практики

n/№	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 его окружение	В. А. Медик	Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-4290-6. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента»: [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442906.html	Неогр. доступ
2	Здоровый человек и его окружение в 2 т. Т. 1: учебное пособие	К. Р. Амлаев, И. С. Бехтерева, Л. Н. Блинкова и др.	Ставрополь: СтГМУ, 2020. - 228 с. - Текст: электронный // ЭБС "Букап»: [сайт]. - URL: https://www.books-up.ru/ru/book/obcshestvennoe-zdorove-i-zdravoohranenie-v-2-t-t-1-13862922/ (дата обращения: 22.03.2022). - Режим доступа: по подписке.	Неогр. доступ
3	Здоровый человек и его окружение в 2 т. Т. 2: учебное пособие /	К. Р. Амлаев, И. С. Бехтерева, Л. Н. Блинкова и др. -	Ставрополь: СтГМУ, 2020. - 224 с. - Текст: электронный // ЭБС "Букап»: [сайт]. - URL: https://www.books-up.ru/ru/book/obcshestvennoe-zdorove-i-zdravoohranenie-v-2-t-t-2-13863014/ (дата обращения: 22.03.2023). - Режим доступа: по подписке.	Неогр. доступ

Дополнительная литература

n/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ

1	2	3	4	5
1	Основы здорового образа жизни в образовательной организации. учебное пособие для среднего профессионального образования	А. А. Зайцев [и др.]	под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 137 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13378-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/518910	Неограниченный доступ

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)

3.2 Материально-техническое обеспечение практики

Организация практики осуществляется на основании договоров с профильными организациями, которые располагают материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научноисследовательской работ обучающихся, предусмотренных практикой, а также деятельность которых соответствует профессиональным компетенциям, осваиваемым в рамках образовательной программы.

Для проведения практики по получению первичных профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности используются специальные помещения с материально-техническим и учебно-методическим обеспечением:

Специальные помещения и подразделения медицинской организации для самостоятельной работы по освоению программы практики и текущего контроля, оснащенные медицинским оборудованием.

Учебная аудитория для промежуточной аттестации - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, для проверки практических навыков.

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы отражена на сайте образовательной организации о материально-техническом обеспечении основной образовательной программы среднего профессионального образования.

3.3. Перечень информационных технологий, используемых для образовательной деятельности в период практики, 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)

4. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

4.1 Требования к практике для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

4.2 Особенности реализации практики для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления практика реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Выбор мест прохождения практик для инвалидов и лиц с ОВЗ проводится по личному заявлению обучающегося с учетом требований их доступности для данных обучающихся. При определении мест учебной и производственной практик для инвалидов и лиц с ОВЗ учитываются рекомендации медикосоциальной экспертизы, отраженные в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

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 реализуется практика, другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение практики.

При реализации практики на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение практики для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ на одной базе практической подготовки совместно с

обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

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

Форма проведения промежуточной аттестации по практике для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ 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 ОВЗ. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРАКТИКИ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по практике УП.01.01. Теория здорового образа жизни соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело и размещен на сайте образовательной организации.

