

Министерство здравоохранения Архангельской области  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Архангельской области  
«Архангельский медицинский колледж»  
(ГАПОУ АО «АМК»)



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ АО «АМК»

 /Н.Н. Зинченко/

2016.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.10. ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ**

Архангельск 2016



Рабочая программа дисциплины ОП.10. Школа здоровья разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальностям 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Организация-разработчик: ГАПОУ АО «АМК».

Разработчик: *Лоскутова Александра Владимировна*, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ АО «АМК»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению цикловой методической комиссией общепрофессиональных дисциплин и основ сестринского дела ГАПОУ АО «АМК».

Заключение ЦМК общепрофессиональных дисциплин и основ сестринского дела протокол № 8 от «20» 04 2016.

Председатель ЦМК общепрофессиональных дисциплин и основ сестринского дела О.И. Ерофеева *Ерофеева*

Протокол методического совета № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель методического совета И.С. Березина \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт примерной программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	10

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.10. ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины ОП.10. Школа здоровья является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, укрупнённая группа специальностей по направлению подготовки 31.00.00 Клиническая медицина.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина ОП.10. Школа здоровья относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Для изучения дисциплины ОП.10. Школа здоровья часы берутся из вариативной части циклов ППССЗ.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- вести здоровый образ жизни;
- заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья;
- осуществлять оздоровительные и профилактические мероприятия;
- проводить санитарно – гигиеническое просвещение населения;
- проводить оценку качества здоровья и образа жизни.

**знать:**

- современные представления о здоровье;
- факторы, влияющие на здоровье;
- понятие здорового образа жизни, его составляющие;
- принципы сохранения активного долголетия;
- принципы рационального питания;
- последствия употребления психоактивных веществ;
- доступные методы изучения функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой, вегетативной нервной систем организма.

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 51 час, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 34 часа;

самостоятельная работа обучающегося – 17 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины ОП.10. Школа здоровья и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	51
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
практические занятия	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	17
в том числе:	
– Ведение карты здоровья студента колледжа. – Заполнение карты здорового образа жизни. – Выявление факторов риска здоровью в конкретных ситуациях. – Составление памяток по вопросам сохранения и поддержания здоровья для людей разного возраста. – Подготовка мультимедийных презентаций по вопросам сохранения и поддержания здоровья для людей разного возраста.	
Итоговая аттестация в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОП.10. Школа здоровья

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.1. Здоровье и образ жизни	<b>Содержание</b>			
	1.	Что мы знаем о здоровье		1
	2.	Теория долголетия И.И. Мечникова		1
	3.	Влияние питания на здоровье.		2
	4.	Сохранение и укрепление здоровья посредством соблюдения гигиенического режима.		3
	5.	Профилактика инфекционных заболеваний.		3
	6.	Профилактика табакокурения, алкоголизации и наркомании.		2
	7.	Влияние двигательной активности на здоровье.		2
	<b>Практические занятия</b>		14	
	1.	Что мы знаем о здоровье		
	2.	Активное долголетие на основе теории И.И. Мечникова		
	3.	Основы здорового питания.		
	4.	Соблюдение гигиенического режима.		
	5.	Профилактика инфекционных заболеваний.		
	6.	Профилактика табакокурения, алкоголизации и наркомании.		
	7.	Рациональная двигательная активность.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - ведение карты здоровья студента колледжа - заполнение карты здорового образа жизни - выявление факторов риска здоровью в конкретных ситуациях; - подготовка мультимедийных презентаций по вопросам сохранения и поддержания здоровья для людей разного возраста; - составление памяток по вопросам сохранения и поддержания здоровья для людей разного возраста.		7	
Тема 1.2. Психологические основы здорового образа жизни	<b>Содержание</b>		8	2
	1.	Здоровье как ценность. Формирование приверженности здоровому образу жизни. День здоровья.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.	Тренинг «Счастливое будущее зарождается сейчас»		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - подготовка мультимедийных презентаций по вопросам профилактики употребления психоактивных веществ - составление памяток по вопросам сохранения и поддержания здоровья для людей разного возраста.		6	
Тема 1.3. Мониторинг здоровья	<b>Содержание</b>		4	
	1.	Методы исследования состояния сердечно – сосудистой системы. Исследование показателей при проведении тестовых воздействий. Оценка вегетативного статуса. Методы исследования состояния дыхательной системы. Определение индекса массы тела.		2
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.	Проведение мероприятий по наблюдению, анализу, оценке состояния здоровья человека.		
	2.	Заполнение карты здорового образа жизни. Зачёт.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - оформление карты здоровья студента АМК		4	
<b>Всего часов</b>			<b>51</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.10. ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы дисциплины ОП.13. Школа здоровья требует наличие учебного кабинета основ профилактики.

##### Оборудование учебного кабинета:

1. Шкаф для хранения учебно-методических материалов;
2. Классная доска;
3. Стол для преподавателя;
4. Стул для преподавателя;
5. Столы для студентов;
6. Стулья для студентов;

##### Технические средства обучения:

1. Мультимедийная установка;
2. ПК и программное обеспечение.
3. Приборы для проведения мониторинговых проб.

##### Учебно-наглядные пособия:

1. Тексты и презентации на электронных носителях;
2. Тестовые задания на электронных и бумажных носителях;
3. Ситуационные задачи;
4. Задания на самоподготовку студентов к практическим занятиям.
5. Таблицы для оценки параметров здоровья.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс]: учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова - 4-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015.
2. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение: учебное пособие / Д. А. Крюкова, Л. А. Лысак, О. В. Фурса; ред. Б. В. Кабарухина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. - 474 с. Гриф МО.
3. Проведение профилактических мероприятий: учеб. пособие / С. И. Двойников [и др.]; ред. С. И. Двойников. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015.
4. Школа здоровья: Учебное пособие / ГОУ СПО Архангельский медицинский колледж; ред. Н. Н. Зинченко. - Архангельск: ГОУ СПО АМК, 2010. Гриф УМО ССУЗ Арх. обл.



Дополнительно:

1. Назарова, Е. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования. - М.: Академия, 2012. - 192 с.
2. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебное пособие / М. А. Морозов, В. Ф. Кириллов. - 2-е изд., испр. и доп. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013.
3. Назарова, И. Б. Репродуктивное здоровье и планирование семьи: Учебник / И. Б. Назарова, И. Г. Шембелев. - 3-е изд., испр. и доп. - СПб.: Издательство "Лань", 2016.
4. Щепин, О. П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник / О. П. Щепин, В. А. Медик. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 592 с..

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины ОП.10. Школа здоровья осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><i>Освоенные умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вести здоровый образ жизни;</li> <li>– заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья;</li> <li>– осуществлять оздоровительные и профилактические мероприятия;</li> <li>– проводить санитарно – гигиеническое просвещение населения;</li> <li>– проводить оценку качества здоровья и образа жизни.</li> </ul> <p><i>Усвоенные знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современные представления о здоровье;</li> <li>– факторы, влияющие на здоровье;</li> <li>– понятие здорового образа жизни, его составляющие;</li> <li>– принципы сохранения активного долголетия;</li> <li>– принципы рационального питания;</li> <li>– последствия употребления психоактивных веществ;</li> <li>– доступные методы изучения функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой, вегетативной нервной систем организма..</li> </ul>	<p><i>Текущий контроль по каждой теме:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестовый контроль,</li> <li>– устный опрос,</li> <li>– решение ситуационных задач,</li> <li>– оценка подготовленных, презентаций</li> <li>– оценка подготовленных сообщений</li> </ul> <p><i>Итоговый контроль – зачет</i> состоит из представления и защиты карты здоровья студента АМК.</p> <p><i>Критерии оценки ответов на итоговом занятии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уровень усвоения студентами материала, предусмотренного учебной программой дисциплины,</li> <li>– обоснованность, логичность, четкость, ясность, полнота изложения ответов.</li> </ul>