

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России)**

Институт непрерывного дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИНДО С.В. Ситников
« 09 » 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
(дополнительная общеразвивающая программа)**

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

очная форма обучения

Киров

2018

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Современные темпы развития общества предъявляют все более высокие требования к человеку и объему его деятельности, вопрос резкого и значительного повышения физического потенциала становится первостепенным в любом возрасте.

Таким образом, проблемы сохранения здоровья и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека – культура здоровья. На современное общество возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, исходя из естественно-социальных основ здоровья и осознания права и ответственности каждого человека за свое здоровье.

Следует обеспечить человеку возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Дополнительная общеобразовательная программа (далее – ДОП) «Основы здорового образа жизни» направлена на формирование у обучающихся основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Данная программа позволит обучающимся Университета третьего возраста сформировать представления об основах здорового и безопасного образа жизни, а также негативное отношение к факторам риска здоровья.

Образовательная программа реализуется на русском языке.

1.2. Нормативные документы для разработки ДОП «Основы здорового образа жизни»

Нормативно-правовую базу разработки ДОП составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе (дополнительной общеразвивающей программе) Центра дополнительного образования ГБОУ ВПО Кировская ГМА Минздрава России, утвержденное приказом по ГБОУ ВПО Кировская ГМА Минздрава России № 196-ОД от 29.04.2016 г.;
- Порядок приема, восстановления, перевода и отчисления обучающихся по дополнительным образовательным программам в Центре дополнительного образования ГБОУ ВПО Кировская ГМА Минздрава России, утвержденное приказом по ГБОУ ВПО Кировская ГМА Минздрава России № 113-ОД от 28.03.2016 г.

1.3. Общая характеристика ДОП «Основы здорового образа жизни»

1.3.1. Цель обучения: создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование у обучающихся основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи обучения:

- познакомить с основными вопросами здорового образа жизни, психологии семейных, межличностных взаимоотношений, психологии здоровья;
- способствовать формированию представлений об основах здорового и безопасного образа жизни, негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, инфекционные заболевания);

- формировать основы здоровьесберегающей культуры: умений организовывать деятельность, создавать здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

1.3.2. Срок освоения – 40 часов.

1.3.3. Режим занятий – 2-4 часа в день.

1.4. Требования к обучающимся

Без предъявления требований к уровню образования.

2. ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА при реализации ДОП «Основы здорового образа жизни»

Содержание и организация образовательного процесса при реализации данной ДОП регламентируется:

- учебным планом (приложение 1);
- календарным учебным графиком (приложение 2);
- рабочей программой и методическими рекомендациями по ее реализации (приложение 3);

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и семинарские занятия, мастер-классы, консультации, другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

2.1. Контроль

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе предусматривает текущий контроль.

Текущий контроль по каждой теме проводится преподавателем в ходе ее изучения. Текущий контроль проводится в форме устного опроса, собеседования, проверки результатов самостоятельной работы и т.п. Текущий контроль позволяет своевременно устранять недостатки и является отправной точкой для коррекции программы обучения. Формы текущего контроля определяет преподаватель.

3. ФАКТИЧЕСКОЕ РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Основы здорового образа жизни»

3.1. Кадровое обеспечение ДОП

Реализация ДОП обеспечивается кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемых дисциплин, либо опыт работы, соответствующий профессиональной области.

3.2. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение учебного процесса

Дополнительная общеобразовательная программа обеспечена необходимой учебно-методической документацией и материалами по всем учебным дисциплинам.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями, необходимой учебной литературой по всем дисциплинам программы.

ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России располагает достаточной материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов и форм занятий.

Разработчики ДОП:

М.С. Григорович, д.м.н., заведующий кафедрой семейной медицины и поликлинической терапии ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России;

С.В. Лаптева, специалист по учебно-методической работе ЦДО

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

Учебный план
 дополнительной общеобразовательной программы

«Основы здорового образа жизни»

Категория обучающихся: граждане

Базовое образование: без предъявления требований к уровню образования

Срок освоения: 40 часов

Форма обучения: очная

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) | ЧАСОВ | | | |
|-------|---|---------------------|-------------------|------------------------------------|------------------|
| | | Трудоемкость, всего | из них аудиторных | | |
| | | | Лекции | Семинарские и практические занятия | Всего аудиторных |
| | Теоретическое обучение | 40 | 12 | 28 | 40 |
| 1 | Введение в курс «Основы здорового образа жизни» | 2 | 2 | | 2 |
| 2 | Рациональное питание в пожилом возрасте | 8 | 2 | 6 | 8 |
| 3 | Физическая активность и здоровье | 8 | 2 | 6 | 8 |
| 4 | Творческая деятельность | 6 | 2 | 4 | 6 |
| 5 | Стресс-менеджмент, само и взаимопомощь | 8 | 2 | 6 | 8 |
| 6 | Профилактика хронических неинфекционных заболеваний | 8 | 2 | 6 | 8 |
| | Всего часов | 40 | 12 | 28 | 40 |

**Календарный учебный график ДОП
«Основы здорового образа жизни»**

для группы (срок обучения с 1 января 2018 г. по 15 ноября 2018 г.)

Теоретическое обучение: с 1 января 2018 г. по 15 ноября 2018 г.

**Рабочая программа «Основы здорового образа жизни»
и методические рекомендации по ее реализации**

Методические рекомендации для преподавателя

При подготовке и проведении занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Основы здорового образа жизни» преподавателю необходимо учитывать разный уровень начальной подготовки обучающихся и недостаточное умение части обучающихся организовать эффективную самостоятельную работу.

Преподавателю необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- к каждому аудиторному занятию преподаватель готовит пакет дидактических материалов в электронном и/или текстовом варианте;
- аудиторные занятия могут сопровождаться мультимедийными презентациями;
- аудиторные занятия могут проводиться в интерактивном режиме, с использованием приемов современных образовательных технологий;
- в процессе обучения необходимо предлагать обучающимся задания для самостоятельной работы по углублению и расширению знаний, для формирования и совершенствования умений и практических навыков, обеспечивающих качественное усвоение учебного материала.

При подготовке к практическому занятию преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение, ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия и составить список обязательной и дополнительной литературы по вопросам плана занятия. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке докладов, планов и презентаций.

В ходе практического занятия во вступительном слове раскрыть теоретическую и практическую значимость темы занятия, определить порядок его проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса. Дать возможность выступить всем желающим. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим и преподавателю. Для наглядности и закрепления изучаемого материала преподаватель может использовать модели, таблицы, схемы, карты, мультимедийные презентации, видеофильмы.

В заключительной части практического занятия следует подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки проведенного практического занятия. Ответить на вопросы обучающихся. Назвать тему очередного занятия.

Проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся, рекомендовать в помощь учебные и другие материалы, а также справочную литературу.

Методические рекомендации для обучающихся

В процессе обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающимся необходимо выяснить:

- цели и конечный результат обучения по программе;
- основные требования к уровню усвоения содержания программы;
- виды учебной работы.

Обучение осуществляется в соответствии с методическими указаниями, действующей программой, нормативно-правовыми документами и учебной литературой.

В процессе реализации программы необходимо посещать практические занятия с целью углубления и расширения знаний, для формирования и совершенствования умений и практических навыков, обеспечивающих качественное усвоение учебного материала.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся рекомендуется использовать учебную и монографическую литературу.

В процессе обучения осваивать рекомендованную литературу, самостоятельно находить книги, публикации и информационные материалы по изучаемым темам, использовать Интернет-сайты. Во время учебных занятий задавать преподавателям дополнительные вопросы.

Каждому обучающемуся необходимо быть готовым к контролю текущей успеваемости. Форму текущего контроля определяет преподаватель.

Рабочая программа

Тема 1. Введение в курс «Основы здорового образа жизни»

Предмет, задачи, литература. Понятие «здоровый образ жизни». Охрана собственного здоровья, как непосредственная обязанность каждого человека.

Виды здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное). Основные элементы здорового образа жизни.

Тема 2. Рациональное питание в пожилом возрасте

Пища и возраст. Состав пищи человека в пожилом возрасте (белки, углеводы, жиры). Витамины, минеральные соли, вода. Характеристика основных продуктов питания. Калорийность пищи. Потребность в калориях.

Режим питания пожилых людей. Составление правильного рациона. Польза рационального питания. Особенности геронтодиететики. Принципы питания пожилого человека. Баланс в питании пожилого человека. Примерное меню пожилого человека (составление меню). Расчет порции.

Тема 3. Физическая активность и здоровье

Физическая активность как фактор сохраняющий и укрепляющий здоровье. Зависимость типа и уровня физической нагрузки от возраста и состояния здоровья. Физические тренировки. Типы и польза физических упражнений. Рекомендуемые уровни физической активности для пожилых людей. Формы организации занятий. Методические рекомендации по организации занятий и выполнению упражнений. Составление примерного комплекса физических упражнений.

Тема 4. Творческая деятельность

Творчество как способ продления жизни. Поддержка качества жизни людей пожилого возраста средствами художественного творчества. Типологические особенности личности пожилого человека и возможности его творческого развития в пожилом возрасте. Система геронтообразования на основе художественного обучения. Значение геронтообразования, его задачи, функции.

Тема 5. Стресс-менеджмент, само и взаимопомощь

Понятие, причины и симптомы стресса. Стресс-менеджмент: сущность понятия и процесса. Определение индивидуального уровня стресса и диагностика стрессоустойчивости. Организационные и индивидуальные методы управления стрессом. Основные модели адаптации человека к стрессовым ситуациям. Симптомы эмоционального выгорания. Факторы

эмоционального выгорания. Управление эмоциями. Средства структурирования времени как средства профилактики стресса.

Методы саморегуляции физиологических и эмоциональных состояний.

Техники экстренной психологической помощи в кризисной ситуации (приемы психологической само – и взаимопомощи для снятия ступора, двигательного возбуждения, агрессии, нервной дрожи, истерики).

Тема 6. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний

Значение профилактической направленности медицины. Профилактика: понятие, виды, цели. Основные факторы риска развития неинфекционных заболеваний и схема динамического наблюдения за лицами их имеющие. Диспансеризация: понятие, цели, значение динамического наблюдения за здоровьем пожилых людей. Проведение медицинских осмотров: методы формирования групп риска.

Ведущие причины болезней и смертей.

Формирование здорового образа жизни у людей пожилого возраста как одно из направлений профилактики хронических неинфекционных заболеваний. Памятка пожилому человеку.

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психофизиологической геронтологии [Текст] / М.Д. Александрова - Л.: 2014 - 156 с.
2. Донцов В.И., Крутько В.Н., Подколзин А.А. Старение: механизмы и пути преодоления [Текст] / В. И. Донцов, В. Н. Крутько, А. А. Подколзин - М.: 2012. - 149 с.
3. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни - М. [Текст]: Академия, 2013.

4. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни - М. [Текст]: ВЕГА, 2014.
5. Физическая культура и здоровый образ жизни людей пожилого возраста. [Текст] / Под ред. Виленского М.Я. - М.: Кнорус, 2013.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. [Текст] / Под ред. Ю.П. Кобякова. — Ростов: Феникс, 2014.

Дополнительная литература:

1. Александров О. А. Комплексная программа здоровья [Текст] / О.А. Александров - М., Медицина. 2000. - 124 с.
2. Дыскин А.А., Решетов А.Л. Здоровье и труд в пожилом возрасте [Текст] / А.А. Дыскин, А.Л. Решетов - М.:2013. - 160 с.
3. Коломейцев Ф. М. Профилактика преждевременной старости [Текст] / Ф. М. Коломейцев - М.: Медицина, 2001 - 95 с.
4. Мачерет Е. Л., Замостьян В. П., Лысенюк В. П. Старение и двигательные возможности [Текст] / Е. Л. Мачерет, В. П. Замостьян, В. П. Лысенюк.- М.: Гуманит, 2000. - 123 с.
5. Писарев А.В. Образ пожилых в современной России [Текст] / Социс / А.В. Писарев - 2004.- №4. с.51-56.
6. Потемкина Н. С., Крутько В. Н. К методике увеличения продолжительности здоровой жизни с помощью рационального питания. // Физиология человека. [Текст] / Н. С. Потемкина, В. Н. Крутько -2006. - №5. - С.127.
7. Яцемирская Р. С., Беленькая И. Г. Социальная геронтология [Текст] / Р.С. Яцемирская - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 - 275 с.