

300.222.2.4

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ СО СРЕДНИМ МЕДИЦИНСКИМ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИМ
ОБРАЗОВАНИЕМ»

Утверждаю
Директор ГБОУДПОРО «ЦПК»
Л. В. Димитрова
«15» января 2026 г.

Учебный план

Здоровый образ жизни – главный путь к здоровому долголетию

(наименование программы)

Цель	повышение квалификации, очная форма обучения (НМО)
Категория слушателей	медицинские работники
Срок обучения	36 часов
Режим занятий	по расписанию (час. в день)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов				Форма контроля
		Аудиторная нагрузка		Самостоя тельная работа	Всего	
		Теория	Практика			
1.	Здоровье: основные понятия.	1	-	-	1	
2.	Влияние физической нагрузки на качество жизни.	3	3	-	6	
3.	Питание – вред и польза.	3	3	-	6	
4.	Сомнология – новое в профилактике стресса.	1	2	-	3	
5.	Биоценоз сберегающее направление – одно из основ здорового долголетия.	3	2	-	5	
6.	Молекулярная нутриметабомика – новое слово в медицине.	2	2	-	4	
7.	Вредные привычки.	2	2	-	4	
8.	Центр здоровья и его задачи.	-	4	-	4	
	Итоговая аттестация	3	-	-	3	Экзамен

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля	
		Аудиторная нагрузка		Самостоя тельная работа		Всего
		Теория	Практика			
	ИТОГО:	18	18	-	36	

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии
«15» января 2026 г. Протокол №1

Согласовано с зам. директора по УМР
Теслицкая Е.В.