


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»

Утверждаю:

*Заместитель директора по ТО
колледжа «Интеграл»*

 *Н.Н.Тучина*
«30» мая 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 09 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

по специальности:

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

с. Курсавка

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, предназначена для реализации ППССЗ по специальности: 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курсавский региональный колледж «Интеграл»

Разработчик: О.Е.Клочкова, преподаватель ГБПОУ «Курсавский региональный колледж «Интеграл».

Рассмотрена, утверждена и рекомендована к применению на заседании методического Совета ГБПОУ КРК «Интеграл»

Протокол № 5 от 30 МАЯ 2022 г.

Председатель



Н.Н.Тучина

357070 Ставропольский край,
Андроповский район,
с. Курсавка, ул. Титова, 15
тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83
факс:6-39-79
krk@mosk.stavregion

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности: 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Разработана в соответствии с ФГОС СПО

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

дисциплина входит в общепрофессиональный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины является приобретение обучающимися теоретических знаний, практических умений и навыков в области основ здорового образа жизни.

Цель преподавания дисциплины: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи:

1. расширить и углубить знания обучающихся по валеологии;
2. использовать знания в ситуациях поиска идеала нравственного и физического здоровья человека;
3. показать пагубное влияние на здоровье вредных привычек;
4. убедить в необходимости вести здоровый образ жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- анализировать собственное поведение и образ жизни на предмет соответствия понятиям о здоровом образе жизни;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах, отравлениях, острой сердечной недостаточности, инсульте;
- соблюдать правила профилактики инфекционных заболеваний, правила личной гигиены, режим труда и отдыха;
- оценивать влияние различных факторов на здоровье человека;
- осуществлять рефлексию, как основную составляющую здорового образа жизни;
- вести здоровый образ жизни.

Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- воздействие стресса на организм человека;
- значение для здоровья психологической уравновешенности;
- духовные факторы здоровья;
- правила гигиены, способствующие поддержанию высокой работоспособности;
- принципы рационального питания;
- предупреждения пищевых отравлений и меры первой помощи при них;
- влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека;
- роль физического воспитания в улучшении внешности человека;

- способы защиты организма от инфекций, признаки инфекционных заболеваний;
- меры профилактики инфекционных заболеваний; профилактику факторов риска основных неинфекционных заболеваний (болезни системы кровообращения, желудочно-кишечного тракта, злокачественные опухоли, болезни эндокринной системы);
- первую медицинскую помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте; виды травм; причины травматизма; первую медицинскую помощь при травмах;
- влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека;
- факторы, влияющие на репродуктивное здоровье женщины, здоровье плода и новорождённого;
- вредные привычки и их влияние на здоровье (алкоголь, курение, наркомания и токсикомания);
- последствия ранних половых связей, безопасность в сексе;
- инфекции, передаваемые половым путём (сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомоноз)
- понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе; меры профилактики ВИЧ-инфекции.

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны сформироваться следующие компетенции:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное

профессиональное и личностное развитие;

- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;
- ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.
- ПК 4.3. Планировать выполнение работ и оказание услуг исполнителями.
- ПК 4.4. Организовывать работу трудового коллектива.
- ПК 4.5. Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ и оказания услуг исполнителями.
- ПК 4.3. Планировать выполнение работ и оказание услуг исполнителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы

дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;
самостоятельной работы обучающегося 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
лабораторные занятия	—
практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
в том числе: Составление проекта : 1. Разработка комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. 2. Разработка системы поведения для быстрого снятия стресса и сохранения психологической уравновешенности. 3. Разработка своего варианта режима дня	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.09 Основы здорового образа жизни

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	6	2
	Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Современная политика укрепления здоровья населения в РФ	2	
	Образ жизни: определение, категории. Факторы, влияющие на здоровье	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практическая работа №1 «Концепция здорового образа жизни».	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 2 Медицинская активность и ее параметры.	Содержание учебного материала	8	2
	Диспансеризация населения. Группы здоровья	2	
	Медицинская активность и ее параметры.	1	
	Мотивации, лежащие в основе формирования стиля здоровой жизни	1	
	Лабораторные работы	-	
	Практическая работа № 2 «Режим дня и его влияние на организм человека».	2	

	<u>Самостоятельная работа:</u> Работа с дополнительной литературой и интернет ресурсами по теме: «Радиация и здоровье: степень радиационной опасности; патологические последствия от величины получения дозы (лучевая болезнь, лейкозы, местное облучение).»	2	
Тема 3. Рациональное питание	Содержание учебного материала	6	
	Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни.	1	
	Принципы организации рационального питания. Индекс массы тела	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практическая работа №3 «Определение индекса массы тела (ИМТ)»	1	
	Практическая работа №4 «Расчет калорийности суточного рациона»	2	
	Контрольные работы	-	
	<u>Самостоятельная работа:</u>	-	
Тема 4. Психическое здоровье и его оценка.	Содержание учебного материала	9	
	Психическое здоровье и его оценка.	1	2
	Регулирование психологического состояния. Принципы и методы психотренинга.	1	
	Стресс, его причины и влияние на организм. Пути снятия стресса	2	
	Аддиктивное поведение. Патологический гемблинг	1	
	Пищевые аддикции (нервная булимия, нервная анорексия). Орторексия. Меры профилактики	2	
	Лабораторные работы	-	

		Практические работы		
		Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа: Работа с дополнительной литературой и интернет ресурсами по теме: «Стресс - причины, основные механизмы развития, фазы стресса. Меры самопомощи: психогигиена, аутотренинг, релаксация.		2	
Тема 5 . Вредные привычки и их влияние на здоровье	Содержание учебного материала		9	2
	Вред алкоголя. Меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкоголя		2	
	Вред табакокурения. Меры профилактики и лечение никотиновой зависимости.		1	
	Наркотические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Меры профилактики и борьба с потреблением наркотических веществ		2	
	Токсические вещества и их отрицательное влияние на организм человека. Токсикомания и ее виды. Меры профилактики и борьба с потреблением токсических веществ.		1	
		Лабораторные работы		
		Практическая работа №5: «Определение биологического возраста».	2	
		Контрольная работа	1	
	Самостоятельная работа:			
	Дифференцированный зачет		2	
Всего:			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия кабинета безопасности жизнедеятельности и охраны труда.

Оборудование учебного кабинета: компьютер 1, принтер 1, проектор 1, экран 1, столы ученические 12, стулья 24, стол письменный 1, стул 1, доска 1, Стенд Терроризм – угроза обществ 1, Стенд Гражданская оборона 1, Стенд Охрана труда 1, пневматические винтовки 7, пистолет газовый 1, макет мины противопехотной 2, макет гранаты ф1 1, прибор обнаружения радиоактивных веществ в воздухе 1, прибор радиационной разведки 1, макет ак74 1, макет АКСУ 1, Закон Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе» 20,

Закон Российской Федерации «О гражданской обороне» 1, Закон Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» 1, Наставление по стрелковому делу: 7,6 2-мм модернизированный автомат Калашникова 1, Конституция РФ 20, Устав ВС РФ 20..

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Капилевич Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие
<http://window.edu.ru/resource/866/73866>

Дополнительная литература:

1. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: «Академия», 2018. – 208с.
2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни /А.Т.Смирнов, Б.И Мишин, П.В.Ижевский; под общ ред.
3. А.Т.Смирнова. – М. Просвещение, 2016. – 168 с.
4. Аксенова И.В., Иванова И.Н., Крашенинников. Семейный кодекс Российской Федерации (с постатейными материалами) /Под ред. П.В.Крашенинникова – М.: Спартак, 2018 – 543 с.
5. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие Под общ.ред. Д.Н.Давиденко, СПбГТУ, БПА. СПб., 2018. – 348 с.
6. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов/ Под общ.ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2017. – 448 с.
7. Ананьев В.А. и др. Этюды валеологии / Под общ. ред. Д.Н.Давиденко – СПб., СПбГТУ, БПА, 2019. – 211 с.
8. Гигиена и санитария № 4, 2020

Интернет-ресурсы:

1. <http://base.garant.ru/10108000/> Гарант – информационно-правовой портал (дата обращения 24.05.2022)
2. [it-med.ru > library/f/fiziologicheskie.htm](http://it-med.ru/library/f/fiziologicheskie.htm) Интегральная медицина XXI века теория и практика (дата обращения 24.05.2022)
3. [ru.wikipedia.org > wiki Здоровый образ жизни](http://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни) (дата обращения 28.08.2020)
4. <http://www.nan.ru> Фонд НАН (дата обращения 24.05.2022)
5. <http://med-info.ru/content/view/6515> Мед-инфо (дата обращения 24.05.2022)

6. [lech-nar-med.ru>prof...gigiena-cheloveka.htm](http://lech-nar-med.ru/prof...gigiena-cheloveka.htm) Народная медицина(дата обращения 24.05.2022)
7. [lech-nar-med.ru>prof...gigiena-cheloveka.htm](http://lech-nar-med.ru/prof...gigiena-cheloveka.htm) Народная медицина(дата обращения 24.04.2021)

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать собственное поведение и образ жизни на предмет соответствия понятиям о здоровом образе жизни; – оказывать первую медицинскую помощь при травмах, отравлениях, острой сердечной недостаточности, инсульте; – соблюдать правила профилактики инфекционных заболеваний, правила личной гигиены, режим труда и отдыха; – оценивать влияние различных факторов на здоровье человека – анализировать собственное поведение и образ жизни на предмет соответствия понятиям о здоровом образе жизни; <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – факторы, влияющие на здоровье человека; – воздействие стресса на организм человека; – значение для здоровья психологической уравновешенности; – духовные факторы здоровья; – правила гигиены, способствующие поддержанию высокой работоспособности; 	<p><i>обоснование, составление сообщения, реферата, презентации, проекта;</i></p> <p><i>составление таблиц, схем, оценка и интерпретация результатов практической работы, решение задач, описание, сравнение, анализ, наблюдение;</i></p> <p><i>письменный и устный опрос, контрольная работа, тестирование, беседа, диктант терминов</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> – принципы рационального питания; – предупреждения пищевых отравлений и меры первой помощи при них; – влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека; – роль физического воспитания в улучшении внешности человека; – способы защиты организма от инфекций, признаки инфекционных заболеваний; – меры профилактики инфекционных заболеваний; профилактику факторов риска основных неинфекционных заболеваний (болезни системы кровообращения, желудочно-кишечного тракта, злокачественные опухоли, болезни эндокринной системы); – первую медицинскую помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте; виды травм; причины травматизма; первую медицинскую помощь при травмах; – влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека; – факторы, влияющие на репродуктивное здоровье женщины, здоровье плода и новорождённого; – вредные привычки и их влияние на здоровье (алкоголь, курение, наркомания и токсикомания); – последствия ранних половых связей, безопасность в сексе; – инфекции, передаваемые половым путём (сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомоноз) – понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе; меры профилактики ВИЧ-инфекции; 	
---	--

Разработчик:

ГБПОУ КРК «Интеграл», преподаватель О.Е.Клочкова

