


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.14 Основы здорового образа жизни

по специальности: 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»

с. Курсавка
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, предназначена для реализации ППССЗ по специальности 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах»

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.ru

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 14 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах».

Разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах».

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

дисциплина входит в профессиональный 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.

Требования к результатам освоения дисциплины

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 рефлекссию, как основную составляющую здорового образа жизни;
- вести здоровый образ жизни.

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 формироваться следующие компетенции:

- ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы

дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;
самостоятельной работы обучающегося 18 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
лабораторные занятия	—
практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
в том числе: <u>Подготовка сообщений на темы:</u> 1. Утомление и переутомление 2. Избыточный вес и ожирение 3. Гигиена питания 4. Альтернативные теории питания 5. Экологическая обстановка в Ставропольском крае и опасные факторы для здоровья 6. Инфекционные заболевания; способы защиты организма от инфекций. <u>Составление проекта :</u> 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	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.14 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	10	
	Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Современная политика укрепления здоровья населения в РФ Образ жизни: определение, категории. Факторы, влияющие на здоровье	2 2	
	Лабораторные работы	-	
	Практическая работа №1 «Концепция здорового образа жизни».	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа: Работа с дополнительной литературой и интернет ресурсами по темам: «Радиация и здоровье: степень радиационной опасности; патологические последствия от величины получения дозы (лучевая болезнь, лейкозы, местное облучение).» «Влияние факторов окружающей среды на возникновение патологии.»	4	
Тема 2 Медицинская активность и ее параметры.	Содержание учебного материала	10	2
	Диспансеризация населения. Группы здоровья Медицинская активность и ее параметры. Мотивации, лежащие в основе формирования стиля здоровой жизни	2 1 1	

	Лабораторные работы	-	
	<u>Практическая работа № 2</u> «Режим дня и его влияние на организм человека».	2	
	<u>Самостоятельная работа:</u> Работа с дополнительной литературой и интернет ресурсами по темам: «Биоритмы и их роль в формировании физиологической и патологической реактивности». «Сон, условия полноценного сна».	4	
Тема 3. Рациональное питание	Содержание учебного материала	10	
	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> Работа с дополнительной литературой и интернет ресурсами по темам: «Болезни, обусловленные неправильным питанием (гастрит, ожирение, гипертония, злокачественные опухоли и т. д.)». «Искусственная пища.»	4	
Тема 4. Психическое здоровье и его оценка.	Содержание учебного материала	11	2
	Психическое здоровье и его оценка.	1	
	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.		4	
Тема 5 . Вредные привычки и их влияние на здоровье	Содержание учебного материала		11	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: Работа с дополнительной литературой и интернет ресурсами по теме: «Вредные привычки, меры профилактики и борьба с ними.»		2	

Дифференцированный зачет	2	
Всего:	54	

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)

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 	<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>

<p>поддержанию высокой работоспособности;</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