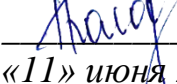


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»

Утверждаю:

Заместитель директора по ТО  
колледжа «Интеграл»

 И.А. Колодка  
«11» июня 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП. 09 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

по специальности:

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

с. Курсавка

2025 г.

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

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курсавский региональный колледж «Интеграл»

Разработчик: Г.Д.Вениченко, преподаватель ГБПОУ «Курсавский региональный колледж «Интеграл».

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

Протокол № 6 от 11 июня 2025 г.

Председатель



И.А.Колодка

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 рефлекссию, 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 формироваться следующие компетенции:**

- **ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- **ОК 02.** Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
- **ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

- **ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- **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 российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- **ОК 07.** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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.** Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
- **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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	Содержание учебного материала	<b>6</b>	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	-	
<b>Тема 2 Медицинская активность и ее параметры.</b>	Содержание учебного материала	<b>8</b>	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	

	<b><u>Самостоятельная работа:</u></b> 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	
<b>Тема 3. Рациональное питание</b>	Содержание учебного материала	<b>6</b>	
	Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни.	1	
	Принципы организации рационального питания. Индекс массы тела	2	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практическая работа №3</b> «Определение индекса массы тела (ИМТ)»	1	
	<b>Практическая работа №4</b> «Расчет калорийности суточного рациона»	2	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b><u>Самостоятельная работа:</u></b>	-	
<b>Тема 4. Психическое здоровье и его оценка.</b>	Содержание учебного материала	<b>9</b>	
	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	
	<b>Лабораторные работы</b>	-	

		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><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать собственное поведение и образ жизни на предмет соответствия понятиям о здоровом образе жизни;</li> <li>– оказывать первую медицинскую помощь при травмах, отравлениях, острой сердечной недостаточности, инсульте;</li> <li>– соблюдать правила профилактики инфекционных заболеваний, правила личной гигиены, режим труда и отдыха;</li> <li>– оценивать влияние различных факторов на здоровье человека</li> <li>– анализировать собственное поведение и образ жизни на предмет соответствия понятиям о здоровом образе жизни;</li> </ul> <p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы, влияющие на здоровье человека;</li> <li>– воздействие стресса на организм человека;</li> <li>– значение для здоровья психологической уравновешенности;</li> <li>– духовные факторы здоровья;</li> <li>– правила гигиены, способствующие поддержанию высокой работоспособности;</li> <li>– принципы рационального питания;</li> <li>– предупреждения пищевых отравлений и</li> </ul>	<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>меры первой помощи при них;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека;</li> <li>– роль физического воспитания в улучшении внешности человека;</li> <li>– способы защиты организма от инфекций, признаки инфекционных заболеваний;</li> <li>– меры профилактики инфекционных заболеваний; профилактику факторов риска основных неинфекционных заболеваний (болезни системы кровообращения, желудочно-кишечного тракта, злокачественные опухоли, болезни эндокринной системы);</li> <li>– первую медицинскую помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте; виды травм; причины травматизма; первую медицинскую помощь при травмах;</li> <li>– влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека;</li> <li>– факторы, влияющие на репродуктивное здоровье женщины, здоровье плода и новорождённого;</li> <li>– вредные привычки и их влияние на здоровье (алкоголь, курение, наркомания и токсикомания);</li> <li>– последствия ранних половых связей, безопасность в сексе;</li> <li>– инфекции, передаваемые половым путём (сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомоноз)</li> <li>– понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе; меры профилактики ВИЧ-инфекции;</li> </ul>	
--	--

### **Разработчик:**

ГБПОУ КРК «Интеграл», преподаватель Г.Д.Вениченко



