



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго
Орджоникидзе»
(МГРИ)

Университетский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ»

Основная образовательная программа среднего профессионального образования – программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 54.01.02 Ювелир
Форма обучения – очная

Москва
2024 г.

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОПЦ.11 Здоровьесбережение» является вариативной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.02 Ювелир.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 05, ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения

и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 05 ОК 08	способность владеть средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять физическое состояние здоровья посредством определения АД, пульса, частоты дыхания, уметь составлять свой рацион питания, применимо к роду занятий, уметь применять методики по оздоровлению организма.	знание и соблюдение норм здорового образа жизни прогноз, профилактика, формирование резервов организма, бережное расходование и восстановление резервов. Коррекция состояния, особенности жизнедеятельности организма в экологически неблагоприятных условиях. -о рациональном (разумном) питании, - о здоровом образе жизни.

	<p>определять свое психоэмоциональное состояние с помощью разнообразных санологических методов и приемов</p>	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Всего	66
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	42
<i>Самостоятельная работа</i>	24
Промежуточная аттестация	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Введение. Основные понятия	Понятия здоровье, образ жизни. Стил жизни. Факторы здоровья. Основные законы здоровья. Факторы риска. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. Значение знаний по ЗОЖ для профессии ювелира	6	ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 2. Рациональное питание	Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека. Основные принципы правильного питания. Питание для профилактики основных заболеваний (атеросклероз, ожирение и гипотрофия). Группы продуктов. Общий обзор системы пищеварения. Понятие об обмене веществ. Белки, жиры, углеводы, калорийность пищи, микро- и макроэлементы, витамины. Канцерогены, мутагены, радионуклеиды. Группы людей по пищевым рационам. Общая характеристика пищевых и лекарственных растений: состав, лечебные свойства и особенности их использования. Использование фитотерапии для профилактики основных заболеваний: ОРВИ, сердечно-	8	ОК 04 ОК 05 ОК 08

	сосудистой системы, пищеварительного тракта, эндокринных желез.		
Тема 3. Основы психического и физического здоровья.	<p>Основные составляющие психического здоровья: когнитивный и эмоциональный компонент. Как повысить умственную работоспособность. Пища для ума. Особенности питания при интенсивном умственном труде. Знакомство с методами, упражнениями, тренингами, заданиями и т.д., направленными на развитие, улучшение и тренировку внимания, памяти, мышления, воображения взрослого. Упражнения в помещении: достоинства и недостатки. Выбор наиболее эффективных упражнений для индивидуальных занятий. Влияние стресса на психическое состояние человека.</p>	6	<p>ОК 04 ОК 05 ОК 08</p>
Тема 4. Факторы, разрушающие здоровье	<p>Социальные болезнетворные факторы. Влияние алкоголя на органы и физиологические системы организма. Алкоголь и потомство. Социальные последствия алкоголизма. Табакокурение. Влияние курения на организм. Методы борьбы с алкоголизмом и курением. Наркотики и наркомания. Патофизиологические механизмы действия наркотических веществ на ЦНС и другие органы</p>	8	<p>ОК 04 ОК 05 ОК 08</p>

Тема 5. Двигательная активность	Двигательная активность. Опорно-двигательный аппарат. Профилактика сколиозов, лордозов, кифозов, плоскостопия. Статическое и динамическое напряжение. Основы поддержания здорового состояния позвоночника. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений. Сердечно-дыхательная, мышечная выносливость. Закаливание. Резервы здоровья. Долголетие. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.	6	ОК 04 ОК 05 ОК 08
Тема 6. Оказание первой (доврачебной) помощи при неотложных состояниях и травматизме	Первая(доврачебная) помощь при ранениях, при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок и синдроме длительного сдавливания. Первая(доврачебная) помощь при ожогах, при поражении электрическим током, при утоплении, при перегревании/переохлаждении организма, при обморожении и общем замерзании, при отравлениях. Реанимационные мероприятия	8	ОК 04 ОК 05 ОК 08
Самостоятельная работа	1. Оценка эффективности программ, сохраняющих здоровья населения. Знакомство с методиками диагностики состояния здоровья человека и основным оборудованием, которое используется в ходе изучения параметров здоровья. Самооценка здоровья студентом, вычисление собственного биологического возраста. Нормирование индивидуальных значений биологического возраста.	24	ОК 04 ОК 05 ОК 08

	<p>2. Отработка навыков здорового питания. Выработка жестких стереотипов правильного пищевого поведения. Определение потребности килокалорий для каждого студента. Набор ежедневных продуктов питания для человека среднего возраста и занятого умственным трудом. Составление основных меню раскладок, индивидуальных рационов питания. Подсчет калорий.</p> <p>3. Биологический возраст и его особенности. Психология юношеского возраста. Этапы физического развития и их оценка.</p> <p>4. Социальные болезнетворные факторы. Влияние алкоголя на органы и физиологические системы организма. Алкоголь и потомство. Социальные последствия алкоголизма. Методы борьбы с алкоголизмом и курением. Наркотики и наркомания</p> <p>5. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений. Понятия гиподинамия и гипокинезия. Составление поэтапной индивидуально-оздоровительной программы студентом. Различные рекомендации к выполнению силовых упражнений. Расчет установочной частоты пульса для занятий</p>		
Промежуточная аттестация		-	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен учебный кабинет.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Основные электронные издания

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания: знание и соблюдение норм здорового образа жизни прогноз, профилактика, формирование резервов организма, бережное расходование и восстановление резервов. Коррекция состояния, особенности жизнедеятельности организма в экологически неблагоприятных условиях. -о рациональном (разумном) питании,</p> <p>Умения: способность владеть средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности определять физическое состояние здоровья посредством определения АД, пульса, частоты</p>	<p>результативно организует работу коллектива и команды и эффективно взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами на основе правил бесконфликтного поведения; демонстрирует грамотное применение норм экологической безопасности на рабочем месте; демонстрирует умение разрабатывать систему мер по минимизации угрозы потерь, вызываемых нарушениями правил безопасности жизнедеятельности на рабочем месте демонстрирует применение алгоритма распознавания жизненных нарушений при неотложных состояниях и травмах. демонстрирует умение проводить мероприятия по дезинфекции,</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - текущий контроль; - подготовка докладов, презентаций; - при проведении зачета.</p>

<p>дыхания, уметь составлять свой рацион питания, применимо к роду занятий, уметь применять методики по оздоровлению организма</p>	<p>дезинсекции, дератации составлять индивидуальные карты здоровья с режимом дня, графиком питания с возможностью отслеживать свои показания; оказывать первую (доврачебную) помощь при неотложных состояниях и травматизме.</p>	
--	--	--