Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.10.2025 16:56:16
Уникальный программный ключ:
e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62



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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	**Умения**	**Знания**
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. определять свое психоэмоциональное состояние с помощью	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.

	разнообразных санологических методов и приемов	

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
Самостоятельная работа	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**
Тема 1. Введение. Основные понятия	Понятия здоровье, образ жизни. Стиль жизни. Факторы здоровья. Основные законы здоровья. Факторы риска. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. Значение знаний по ЗОЖ для профессии ювелира	6
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-сосудистой системы, пищеварительного тракта, эндокринных желез.	8
Тема 3. Основы психического и физического здоровья.	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	6

	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.	
Тема 4. Факторы, разрушающие здоровье	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	8
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
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

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. 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. 3. Биологический возраст и его особенности. Психология юношеского возраста. Этапы физического развития и их оценка. 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 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	24
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
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, ***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	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,	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - текущий контроль; -подготовка докладов, презентаций; - при проведении зачета.

дыхания, уметь составлять свой рацион питания, применимо к роду занятий, уметь применять методики по оздоровлению организма	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.	