

Министерство образования Иркутской области
ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»

Утверждаю:
Зам. директора по УР
Шпак М.Е.
« 10 » 09 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ЕН.03 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Специальности: 138.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: Очная, заочная

Рекомендована методическим советом
ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»
Заключение методического совета,
протокол № 01 от « 09 » 10 2018 г.
председатель методсовета
Шпак М.Е.



Бодайбо, 2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в рамках вариативной части Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программе подготовки специалистов среднего звена: **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**, квалификация – бухгалтер (Приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 N 69 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.02.2018N 50137).

Разработчик:

Полтавская Н.С., преподаватель дисциплины «Основы здорового образа жизни»

Рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ4**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ7**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ14**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ14**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы здорового образа жизни»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

является дисциплиной вариативной части математического и естественно-научного цикла

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Целью изучения дисциплины «Основы здорового образа жизни» является формирование у студентов знаний о здоровом образе жизни, его роли в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности; овладение основами организации здорового образа жизни, оценки здоровья и профилактики заболеваний человека в процессе трудовой деятельности.

Задачи дисциплины:

- Познакомить студентов с основными понятиями о здоровье и болезни, профилактике заболеваний и образе жизни.
 - Сформировать представление о здоровье и здоровом образе жизни. Показать место и роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности человека.
 - Рассмотреть факторы образа жизни, ухудшающие состояние здоровья.
 - Обучить основам организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

Будущий специалист в результате изучения данной дисциплины должен знать негативную роль вредных привычек и факторов, ухудшающих состояние здоровья, принципы организации здорового образа жизни, уметь оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 70 часов;

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	Не предусмотрена
в том числе:	
конспектирование материала, работа с учебной литературой.	
подготовка рефератов, докладов	
подготовка презентаций	
Итоговая аттестация: дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ЕН.03 Основы здорового образа жизни

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья		30	
Тема 1.1 Здоровье. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	8	
	Введение в дисциплину. Основы здорового образа жизни	2	1,2
	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность организма	2	1,2
	Значение двигательной активности для здоровья человека	2	1,2
	Закаливание для здоровья человека	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 1.2. Вредные привычки и их профилактика	Содержание учебного материала	8	
	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	4	1,2
	Профилактика вредных привычек	4	
	Лабораторные работы	-	
	Практические работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 1.3. Питание и здоровье	Содержание учебного материала	2	
	Понятие о питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Режим питания. Основные направления профилактики заболеваний, вызванных неправильным питанием.	2	1,2
	Лабораторные работы	-	
	Практические работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 1.4. Режим дня и его	Содержание учебного материала	2	
	Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое	2	1,2

значение	значение.Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха.		
	Профилактика переутомления.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 1.5. Инфекционные болезни и их профилактика	Содержание учебного материала	8	
	Основные инфекционные заболевания, их классификация	4	1,2
	Профилактика инфекционных заболеваний	4	1,2
	Лабораторные работы	-	
	Практические работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 1.6. Здоровый образ жизни и индивидуальная безопасность человека	Содержание учебного материала	2	
	Основы формирования мотивации и установок на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – основа долголетия.Медико-социальные и психофизиологические аспекты долголетия.	2	1,2
	Лабораторные работы	-	
	Практические работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		38	1,2
Тема 2.1 Первая медицинская помощь при ранениях	Содержание учебного материала	8	
	Диагностика ранений	2	
	Основные этапы первой медицинской помощи	2	
	Правила наложения повязок.	2	
	Первая медицинская помощь при кровотечениях.	2	1,2
	Лабораторные работы	-	
	Практические работы	-	
	Самостоятельная работа		
Тема 2.2 Первая медицинская помощь при травмах	Содержание учебного материала	4	1,2
	ПМП при ушибах, растяжении связок и вывихах.	2	1,2
	Переломы костей.	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические работы	-	

	Самостоятельная работа	-	
Тема 2.3 Острая сердечная недостаточность. Инсульт.	Содержание учебного материала	4	
	Понятие об ОСН и инсульте.	2	1,2
	Экстренная реанимационная помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания.	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические работы	-	
	Самостоятельная работа		
Тема 2.4 Неблагоприятные факторы воздействия на здоровье человека	Содержание учебного материала	10	
	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	2	1,2
	Ранние половые связи и их последствия для здоровья.	2	
	«Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика.	2	
	СПИД и его профилактика.	2	
	Правила личной гигиены и здоровье	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 2.5 Тепловой и солнечный удары. Ожоги. Отморожения и замерзания	Содержание учебного материала	6	
	Симптомы и ПМП при тепловом и солнечном ударах.	2	1,2
	Виды и ПМП при ожогах.	2	
	Степени отморожений и ПМП.	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 2.6 Электротравмы и защита от них	Содержание учебного материала	6	
	Виды электротравм. Защита от поражения электрическим током.	2	1,2
	Средства защиты от поражения электрическим током.	2	
	Защита от статического электричества.	2	1,2
	Лабораторные работы		
	Практические работы		
	Самостоятельная работа		
Дифференцированный зачет		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.
- 1. Респиратор Р-2
- 2. Индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8, 9, 10, 11)
- 3. Ватно-марлевая повязка
- 4. Противопыльная тканевая маска
- 5. Медицинская сумка в комплекте
- 6. Аптечка индивидуальная (АИ-2)
- 7. Бинты марлевые
- 8. Бинты эластичные
- 9. Жгуты кровоостанавливающие резиновые
- 10. Индивидуальные перевязочные пакеты
- 11. Косынки перевязочные
- 12. Ножницы для перевязочного материала прямые
- 13. Шприц-тюбики одноразового пользования (без наполнителя)
- 14. Шинный материал (металлические, Дитерихса)

Технические средства обучения:

1. Компьютер с лицензионным программным обеспечением, телевизор

3.2. Информационное обеспечение обучения:

1. Косолапова Н.В Основы безопасности жизнедеятельности, учебник для сред. проф. образования, ООО «Лань-Трейд», 2015г.
2. ОБЖ. 10-11 кл. Сборник ситуативных задач. Базовый и профильный уровни, ООО «Лань-Трейд», 2016г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устного опроса а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, внеаудиторной самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должны уметь:	<i>Формы контроля обучения:</i> –домашние задания репродуктивного характера; –практические задания по работе с информацией, документами, литературой; –подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера.
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;	
Должны знать: - основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; основы реаниматологии; - потенциальные опасности природного, техногенного и	

социального происхождения, характерные для региона проживания

Формы оценки результативности обучения:

- традиционная система оценивания в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка

Методы контроля направлены на проверку умения учащихся:

–выполнять условия задания на репродуктивном уровне;

–делать осознанный выбор способов действий из ранее известных;

–осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий;

–работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы;

методы оценки результатов обучения:

–формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.