

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 2023.01.25
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

1

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижегородский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОП.15 ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нижний Тагил
2023

Программа пересмотрена и утверждена на заседании кафедры и физической культуры и спорта «22» февраля 2023 г., протокол № 6

Зав. кафедрой

Т.Н. Дейкова

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от «22» февраля 2023 № 6.

Декан ФСБЖ

А.В. Неймышев

Составитель:
старший преподаватель
кафедры БЖТ

А. В. Овчинникова

Содержание

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины ОП.18 «Основы нутрициологии и здорового образа жизни» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 968.

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.15 «Основы нутрициологии и здорового образа жизни» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина ОП.18 «Основы нутрициологии и здорового образа жизни» входит в блок «Профессиональную подготовку» общепрофессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на втором курсе (4 семестр).

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

Цель: формирование у студентов целостного и системного представления о биологической природе организма человека как единого целого, знаниями по основам сохранения здоровья и профилактике заболеваний, о здоровом образе жизни и способности направленного использования их на сохранение и укрепление здоровья, подготовке и самоподготовке к будущей профессиональной деятельности.

Задачи курса:

сформировать у студентов базовые представления о здоровье и здоровом образе жизни, о современных средствах укрепления и сохранения здоровья, этапах формирования здоровья и факторах, его определяющих;

обучить студентов навыкам оказания первой помощи при травмах и неотложных состояниях.

познакомить студентов с методами профилактики наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний

познакомить с основами формирования мотивационно - целостного отношения к здоровому образу жизни;

обучить студентов системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, репродуктивного здоровья;

выработать исследовательские умения и практические навыки в определении проблем, предпосылок формирования нарушений здоровья при взаимодействии организма с окружающей средой;

научить студентов анализировать полученные в ходе исследования результаты, привить навыки самостоятельного изучения литературы в предметной области.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен *уметь:*

определять пульс, ЧСС, ЧДД;

накладывать повязки при ранениях различных частей тела;

транспортировать пострадавших на носилках;

накладывать жгут и давящую повязку при кровотечениях;

оказывать помощь пострадавшим, получившим травмы и, или находящимся в терминальных состояниях;

знать:

- о психологических аспектах проблематики здоровья;
- организацию здравоохранения в России;
- нормативно-правовую базу охраны здоровья населения России;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- характеристики поражающих факторов, механизм воздействия на организм человека низких температур;
- признаки травм и терминальных состояний; принципы оказания помощи пострадавшим;
- профилактику инфекционных болезней;
- основные методы реанимации;
- первую помощь при артериальных и венозных кровотечениях, ранениях, переломах костей, ушибах, вывихах;
- об оказании первой доврачебной помощи при поражении электрическим током, ожогах, отморожениях и переохлаждении, при утоплении, отравлениях;
- о неотложной помощи при приступе бронхиальной астмы, гипертоническом кризе, приступе стенокардии;
- о правилах транспортировки пострадавших.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальная учебная нагрузка – 74 часов,

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 68 часа,

ПАТТ – 2 часа;

самостоятельная работа – 4 часа.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих компетенций (ОК) и профессиональных (ПК):

Код	Наименование результата обучения
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
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том специализированных (профильных) лагерях..
ПК 3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	74
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
лекции	16
практические занятия	52
пАтТ	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
Форма отчетности	<i>диф.зачет в 4 семестре</i>

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы нутрициологии и здорового образа жизни»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>Раздел 1. Образ жизни и его влияние на здоровье</i>			
Понятие здоровья.	Практическое занятие 1. Определение понятия «здоровье». Понятия физического здоровья, психического здоровья и социального здоровья. 2. Оценка состояния здоровья. Критерии здоровья. Росто- весовое соотношение как один из показателей здоровья. Возрастные и индивидуальные нормы	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся Определить уровень здоровья и группу здоровья индивида по известным параметрам	1	
Понятие здорового образа жизни.	Определение понятий «образ жизни», «здоровый образ жизни». Системный подход в оценке образа жизни. Образ жизни и условия жизни, их взаимосвязь.	1	1,2,3
	Категории, характеризующие образ жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить литературу и составить конспект- схему «Здоровый образ жизни»	1	
Составляющие ЗОЖ.	Организация, содержание, формы и средства гигиенического воспитания по вопросам рационального питания	1	1,2,3
	Теории питания. Модные диеты и их возможные последствия	1	
	Практическое занятие 1. Рациональное и сбалансированное питание. Основные принципы. Потребности организма в основных нутриентах, микронутриентах в зависимости от нагрузки, образа жизни и др. 2. Расчет и составление меню на неделю в зависимости от образа жизни,	2	

	потребностей организма.		
Влияние физической культуры и спорта на здоровье	Влияние физической культуры и спорта на повышение уровня здоровья и устранение вредных привычек	1	1,2,3
	Практическое занятие 1. Спортивная деятельность как фактор устранения вредных привычек. Профилактика возникновения вредных привычек средствами физкультуры и спорта	2	
Режим дня как составляющая ЗОЖ	Понятие активного отдыха, его значение для организма	1	1,2,3
	Практическое занятие 1. Режим труда и отдыха. Чередование видов деятельности. Взаимосвязанные состояния нервной системы 2. Продолжительность сна в разные возрастные периоды, его значение для организма.	4	
Личная гигиена, закаливание, методики закаливания, дыхательные гимнастики, релаксация	Личная и коммунальная гигиена.	1	1,2,3
	Практическое занятие 1. Закаливание: факторы, принципы, методы, группы. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Факторы воды, воздействующие на организм Водные ванны – тонизирующие, индифферентные, тепловые, их действие на организм	2	
Физическая активность как первичная профилактика заболеваний	Практическое занятие 1. Двигательная активность. Значение для укрепления, сохранения и восстановления здоровья. 2. сущность оздоровительного воздействия двигательной активности 3. Оптимальная физическая нагрузка	4	1,2,3
Массаж	Практическое занятие 1. Массаж, его действующие на организм факторы. Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему, нервную систему, связочный аппарат опорно-двигательной системы, обменные процессы, газообмен, минеральный и белковый обмен	4	1,2,3
Образ и стиль жизни	Понятие и сущность образа жизни	1	1,2,3
	Практическое занятие 1. Понятие и сущность стиля жизни. Основные отличия образа жизни от	2	

	стиля жизни.		
	Различные подходы к оценке образа жизни.	2	
	Категории, характеризующие образ жизни. Понятия, типология.	2	
ЗОЖ как профилактика заболеваний	Практическое занятие 1. ЗОЖ как профилактика заболеваний. Соблюдение образа жизни при болезнях. Влияние образа жизни на здоровье.	2	1,2,3
Пути формирования ЗОЖ	Практическое занятие 1. Пути формирования ЗОЖ. Подходы к формированию ЗОЖ	2	1,2,3
Репродуктивное здоровье	Практическое занятие Репродуктивное здоровье. Причины нарушений. ЗППП. Извращенная половая зависимость, факторы, ее обуславливающие. Социальные и генетические предпосылки. Меры профилактики.	4	1,2,3
Раздел 2. Вредные привычки			
Понятие о вредных и полезных привычках.	Социально-педагогические и наследственные предпосылки возникновения вредных привычек у детей и подростков.	1	1,2,3
	Практическое занятие 1. Понятие о вредных и полезных привычках. Влияние вредных привычек на общественное здоровье.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнить таблицу «Вредные и полезные привычки»	1	
Вредные привычки и здоровье нации	Роль среды и наследственности в возникновении вредных привычек у взрослого населения.	1	1,2,3
	Психологические и психофизиологические предпосылки возникновения вредных привычек.	1	
Токсикомания и наркомания.	Виды наркозависимости. Краткая классификация нарко- и токсикосредств. Наркомания и психическое здоровье	1	1,2,3
	Практическое занятие 1. Наркозависимость и соматическое здоровье. Наркозависимость и потомство. Меры профилактики	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по теме, сделать акцент на профилактике	1	

	химических зависимостей		
Алкоголизм .	Классификация алкоголизма. Виды: женский, мужской, подростковый, детский. Пивной алкоголизм. Стадии алкоголизма. Алкоголизм и среда Влияние алкоголя на здоровье человека и общества	1	1,2,3
	Практическое занятие 1. Методики оценки психологической склонности к алкоголизму. Методики оценки прогнозируемой продолжительности жизни, образа жизни	4	
Курение	Предпосылки к курению. Психология курения. Курение и функции основных отделов биосистемы. Курение и здоровье. Курение и потомство. Меры профилактики	1	1,2,3
	Практическое занятие 1. Методики оценки степени опасности для здоровья курения. Диагностика никотиновой зависимости	4	
Анаболическая зависимость и здоровье	Зависимость от употребления стероидных гормонов. Влияние гормонов на организм. Влияние анаболической зависимости на здоровье. Причины зависимости. Актуальность анаболической зависимости в спортивной среде	1	1,2,3
Лекарственная зависимость	Причины лекарственной зависимости. Генетическая фармакозависимость. Меры профилактики. Группы лекарственных препаратов, приводящих к формированию зависимости. Меры профилактики	1	1,2,3
Нехимические аддикции	Практическое занятие 1. Классификация нехимических аддикций. Компьютерная зависимость. Игровая зависимость. Шопинг- зависимость. Религиозная аддикция. Аддикция спорта. Любовная аддикция. Кредитомания и др.	4	
Пищевая аддикция	Практическое занятие Питание. Виды appetitov. «Извращенный» аппетит и его влияние на	4	1,2,3

	здоровье		
Всего		74	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – узнавание (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в кабинете основ медицинских знаний.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и телевизор.

Материальное обеспечение: Тренажер для проведения сердечно-легочной реанимации, бинты, шины стандартные, носилки, аптечка первой помощи, шприцы, вата, дыхательный мешок, воздуховоды, таблицы, видеофильмы.

4.2. Информационное обеспечение:

Основная литература

1. Матчин, Г.А. Основы медицинских знаний и медицина катастроф. Ситуационные задачи [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г.А. Матчин. — Электрон. дан. — Оренбург : ОГПУ, 2016. — 76 с.

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 427 с.

2. Орехова, И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебно-практическое пособие / И.Л. Орехова, Е.А. Романова, Н.Н. Щелчкова. — Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. — 174 с

Дополнительная литература

1. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П.Зотов. — К.: Здоровья, 1990. — 200с.: ил.

2.Кузин В.В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В.В. Кузин, А.П. Лаптев. - М.: РГАФК, 1999. - 31с.

3.Лаптев А.П. О системе гигиенического обеспечения спортивной подготовки / А.П. Лаптев // Теор. и практ. физ. культ. - 1975. - №3. - С. 71 - 73.

4. Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: учебник М., 2005

5. Петров С. В., Бубнов В. Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. — М.: НЦ ЭНАС, 2000. — 96 с.

6. Тонкова-Ямпольская Р. В., Черток Т. Я., Алферова И. Н. Основы медицинских знаний: Учеб. пособие М.: Просвещение, 1993.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений — демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения опроса на практических занятиях и тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий. Освоение учебной дисциплины завершается аттестацией. Формы и методы аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры и доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения.

Для аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы (тесты), перечень вопросов на практических занятиях, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки.

Результаты (освоенные общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Ставит цели, организывает и контролирует работу занимающихся физической культурой и спортом с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	Проектная деятельность. Наблюдение за поведением на занятии. Самоанализ деятельности
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития	Наблюдение, собеседование, сочинение Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации
	Занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации	Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации
ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том специализированных (профильных) лагерях	Осуществляет педагогический контроль, оценивает процесс и результаты учения	Наблюдение за организацией деятельности Зачет по учебной дисциплине
ПК 3.5.Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры	Разработка и планирование конспектов внеурочных мероприятий