

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области

«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ТЕХНИКУМ «АВТОМАТИКА»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.17 Валеология

Программа подготовки специалистов среднего звена

Специальность:

15.02.08. Технология машиностроения

Квалификация:

Техник

Аннотация рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП 17. ВАЛЕОЛОГИЯ разработана как вариативная дисциплина для специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

Организация-разработчик: государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Екатеринбургский техникум «Автоматика»

Разработчик:

Преподаватель высшей квалификационной категории государственного автономного образовательного учреждения среднего профессионального образования Свердловской области «Екатеринбургский техникум «Автоматика», Пономарева Т.А.

Правообладатель программы:

государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Екатеринбургский техникум «Автоматика», г. Екатеринбург, Надеждинская, 24. Тел/факс 324-03-79.

Рабочая программа рассмотрена предметно-цикловой комиссией машиностроительного профиля. Председатель ПЦК Пономарева Т.А.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе техникума методическим советом техникума.

Протокол № 4 от « 30 » августа 2016 г.

Председатель методического совета Пахомова Л.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Программа учебной дисциплины «Валеология» является частью основной профессиональной образовательной программы базового уровня по специальности СПО **15.02.08 Технология машиностроения**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общепрофессиональная дисциплина

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины:

требования к умениям:

уметь:

- Составлять ежедневный рацион в соответствии с основными правилами рационального питания;
- Использовать полученные знания на просвещение других молодых людей;
- использовать современные методы самооценки здоровья;
- сохранять уровень психофизиологической устойчивости в условиях учебной и трудовой деятельности;

требования к знаниям:

знать:

- о значении здорового образа жизни в жизни человека
- Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на человека;
- репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- о вредном воздействии алкоголя, наркотиков и табакокурения на организм человека, особенно женщины;
- Пути выхода из конфликтных и кризисных ситуаций;
- систему индивидуального подхода к здоровью и здоровому образу жизни;
- основные методики оздоровления организма;
- о мерах профилактики стрессовых ситуаций.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - **48 часов**, в том числе:

обязательная учебная нагрузка обучающегося - **32 часов**;

самостоятельная работа обучающегося - **16 часов**

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
практические занятия	4
Самостоятельная работа студента (всего)	16
в том числе:	
Работа с информационными источниками	
Реферативная работа	
Расчетно-графическая работа	
Творческие задания	
Подготовка презентационных материалов	
Итоговая аттестация в форме дифференцируемого зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Валеология - как наука			
Тема 1.1 Введение	Содержание учебного материала	6	1-2
	1 Введение в валеологию, предмет и объект валеологии, задачи валеологии	2	1
	2 Основные критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Понятие образа, стиля и уклада жизни.	2	1
	Самостоятельная работа студента	2	2
	1 Написание сочинения - рассуждения «Здоров будешь, все добудешь!»	2	2
Тема 1.2 Защитные свойства организма	Содержание учебного материала	3	1
	1 Иммуитет. Методы повышения Иммуитета. Профилактика простудных и вирусных заболеваний	2	1
	Самостоятельная работа студента	1	1
	1 Подготовка рефератов по теме: «Закаливание, виды закаливания»	1	2
Раздел 2 Здоровый образ жизни			
Тема 2.1 Валеология Питания.	Содержание учебного материала	9	1-2
	1 «Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании.	2	1
	2 Виды питания (раздельное питание, вегетарианство, макробиотика, др.)	2	1
	3 П.3.1. «Составление ежедневного рациона в соответствии с правилами рационального питания»	2	2
	Самостоятельная работа студента	3	1
	1 Подготовка докладов по теме: «Коварная еда», «Большая беда- быстрая еда»	1	2
	2 Подготовка презентаций на тему: «Золотые правила питания», «Диета и ее влияние на здоровье.»	2	2
Тема 2.2 Минералы и витамины.	Содержание учебного материала	5	1-2
	1 Виды витаминов и минералов	2	1
	2 Роль витаминов и минералов в рациональном питании.	2	1
	Самостоятельная работа студента	1	1
	Подготовка докладов по теме: «Авитаминоз»,	1	2
Тема 2.3. Оптимальный двигательный режим и культура движения	Содержание учебного материала	5	1
	1 Конституция человека. Типы телосложения. Рост, вес, пропорции тела. Значение двигательной Активности для здоровья человека.	2	1
	2 Особенности методики оздоровительной тренировки. Методы и средства тренировки на выносливость, гибкость и координацию	2	1
	Самостоятельная работа студента	1	1
	Подготовка докладов по теме: «Здоровый позвоночник»	1	2

1	2	3	4
Тема 2.4. Дерматология и косметика	Содержание учебного материала		2
	1 Строение и свойства кожи. Уход за кожей и волосами в подростковом и юношеском возрасте. Гигиена и закаливание кожи. Косметология .	2	1
Тема 2.5. Опасные повороты судьбы	Содержание учебного материала		12
	1 Курение. Состав табачного дыма, его влияние на организм. Пассивное курение.	2	1
	2 Алкоголизм, его стадии и последствия. Способы и методы устранения алкогольной зависимости. Первая медицинская помощь при алкогольном отравлении.	2	1
	3 Наркомания и последствия Внешний вид наркомана, признаки Передозировки наркотиков, первая помощь при передозировке наркотиков.	2	1
	Самостоятельная работа студента		6
	1 Подготовка рефератов по теме: «Берегись белой тучи. О проблемах наркомании»	2	2
	2 Подготовка презентаций по теме: «Женщина и сигарета»	2	2
	3 Написание сочинений-рассуждений на тему: «Кто курит табак, тот сам себе враг», «Вино любишь, сам себя губишь...»	2	2
Тема 2.6. Психика и здоровье	Содержание учебного материала		8
	1 Стресс, виды стресса. Синдром хронической усталости и профилактика	2	1
	2 П.3.2 «Стресс. Методика преодоления стресса»	2	2
	Самостоятельная работа студента		2
	1 Подготовка презентаций по теме: «Здоровый сон»	2	2

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- 1 *Наличие учебного кабинета*
- 2 *Оборудование учебного кабинета:*
 - рабочее место преподавателя;
 - рабочие места по числу обучающихся;
 - плакаты;
 - шкафы для хранения наглядных пособий;
 - классная доска;
 - таблицы
- 3 *Технические средства обучения:*
 - мультимедиа;
 - экран;
 - компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. О-1 В.И.Петрушин, Н.В. Петрушина . Валеология: Учебник для ВУЗов
М.: Гардарики, 2003. – 432 с.: ил.

Дополнительные источники:

2. Кетрин Райт Медицинский справочник. Как уберечься от болезней. Харьков, 2007
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. Пособие для учащихся 9-11 классов общеобраз. Учр. и препод.курса «ОБЖ». _ М.: ООО «Издательство АСТ», 2000 – 400с.: ил.
4. Полная энциклопедия Жизнь и здоровье женщины . Олма- Пресс образование. М.: 2004 в 2 томах
5. Здоровье на крыльях пчелы. М.: РИПОЛ классик, 2007 – 64 с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	• Составлять ежедневный рацион в соответствии с основными правилами рационального питания; • Использовать полученные знания на просвещение других молодых людей; • Использовать современные методы самооценки здоровья; • сохранять уровень психофизиологической устойчивости в условиях учебной и трудовой деятельности ;	Практические занятия Наблюдение; Ролевые игры, Викторины, Решение ситуационных задач, Составление меню на день, неделю...
Знания	• о значении здорового образа жизни в жизни человека • Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на человека; • репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; • о вредном воздействии алкоголя , наркотиков и табакокурения на организм человека, особенно женщины; • Пути выхода из конфликтных и кризисных ситуаций; • систему индивидуального подхода к здоровью и здоровому образу жизни; • основные методики оздоровления организма; • о мерах профилактики стрессовых ситуаций.	Тестовый опрос; Письменный и устный опросы. Наблюдение; зачет.