

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

.Программа учебной дисциплины «Здоровый образ жизни» разработана на основе методических рекомендаций «ФИРО» по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии среднего профессионального образования .

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Салаватский механико-строительный колледж

**Разработчики:**

Плещенко Николай Федорович, преподаватель-организатор ОБЖ, высшей квалификационной категории ГБПОУ СМСК

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Паспорт рабочей программы по дисциплине Здоровый образ жизни**
- 2. Структура и содержание рабочей программы**
- 3. Условия реализации рабочей программы**
- 4. Контроль и оценка результата освоения**

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по подготовке квалифицированных рабочих и служащих

Введена в учебный план по решению методического совета колледжа за счет общеобразовательного цикла.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Здоровый образ жизни является дополнительной учебной дисциплиной.

Дисциплина Здоровый образ жизни есть межнаучное направление познаний о здоровье человека, его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности. Как учебная дисциплина - она представляет собой совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека. Центральной проблемой является отношение к индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В теоретическом плане цель дисциплины Здоровый образ жизни - изучение закономерностей поддержания здоровья, моделирование и достижение здорового образа жизни. В практическом плане цель можно видеть в разработке мер и определении условий для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ и здоровью окружающих людей.

В результате изучения дисциплины студент должен **знать:** о правовых, нормативно-технических и организационных основах курса; мотивации и основных составляющих здоровья и ЗОЖ.

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 57 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 38 часов; самостоятельной работы обучающегося 19 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>57</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>38</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>19</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>19</i>
в том числе:	
<i>Задания для самостоятельной работы дома.</i>	<i>16</i>
<i>Выполнение реферата.</i>	<i>3</i>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	<i>2</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни»

	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Современная концепция Здоровьесбережения	Содержание учебного материала	23	
1	Цель, задачи и принципы дисциплины «ЗОЖ». Предпосылки возникновения, место в системе наук.	1	2
2	Анализ факторов здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и технология обучения и воспитания, образ жизни человека	2	2
3	Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, его основные составляющие. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ: семь мотивационных категорий	1	2
4	Валеологические основы психического здоровья человека. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья человека.	1	2
5	Эмоциональное благополучие как один из основных показателей психического здоровья. Условия достижения эмоционального благополучия. Понятия «эустресс» и «дистресс».	1	2
6	Валеологические основы формирования экологического сознания. Человек и окружающая среда.	1	2
7	Антропогенное воздействие на природу: загрязнение атмосферы, гидросферы и литосферы. Экологическая напряженность и здоровье населения. Динамика демографических показателей на современном этапе развития общества	1	2
8	Традиционные и нетрадиционные системы оздоровления. Основные представления о системах комплексного очищения организма, питания, закаливания, массажа и лечебной физкультуры. Понятия о методах самооздоровления.	1	2
9	Лекарства и здоровье. Общее представление о нетрадиционных оздоровительных системах. Этнокультурный опыт оздоровления.	2	2
	<p>Практическая работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Валеологический самоанализ здоровья и жизнедеятельности».</li> <li>2. Оценка физического развития и функционального состояния</li> <li>3. Организация режима жизнедеятельности. Режим труда и отдыха. Фазы работоспособности. Работоспособность и утомление.</li> <li>4. Учебный процесс и здоровье студентов. (Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям (Теппинг-тест)</li> <li>5. Составление комплекса утренней гимнастики.</li> <li>6. Составление комплекса упражнений для здоровьесбережения</li> </ol>	<p>12</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>3</p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>6</p>

	Самостоятельная работа: Выполнение домашнего задания по разделу № 1. Составление развернутого плана, схемы по лекционному материалу; Выполнение оздоровительного комплекса физических упражнений Работа со словарями, справочниками.	8		
Раздел 2. Технологии здоровьесбережения в современном обществе	Содержание учебного материала:	13		
	1	Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического благополучия молодежи.	1	2
	2	Общее представление о полоролевом поведении человека. Проблема акселерации в современном обществе: понятие и основные теории	1	2
	3	Возрастная динамика сексуальности в онтогенезе мужчин и женщин. Брачный клиринг, его основные факторы	1	2
	4	Роль двигательной активности в обеспечении здоровья. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм	1	2
	5	Биозтика. Основные биоэтические проблемы в современном обществе: трансплантология, репродуктивные технологии (экстракорпоральное оплодотворение и суррогатное материнство), генная инженерия, эвтаназия, клонирование и искусственное прерывание беременности	2	2
	Практическая работа: 1. Психическое здоровье. Нервно-психические заболевания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. (Методика диагностики профессионального выгорания) 2. Понятие о стрессе и дистрессе (тесты: оценка уровня тревожности, оценка потребности в достижении) 3. "Здоровье на тарелке". ГМО, продукты, расшифровка, вред или польза ГМО 4. Составление комплекса упражнений для укрепления здоровья	7 2 2 2 1	3	
Самостоятельная работа: Выполнение домашнего задания по разделу №2 Составление развернутого плана, схемы по лекционному материалу; Выполнение здоровьесберегающего комплекса физических упражнений Работа со словарями, справочниками	10			
	Зачет по дисциплине	2		
	Итого	57	7	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Компьютерная поддержка курса, электронные версии лекционного курса и источников к практическим занятиям (DVD и CD) по курсу. Мультимедийное сопровождение лекций в формате Power Point.

<u>Экран DINON DMV203 152x203 MV настенный 3:4</u>	
<u>Доска интерактивная HITACHI StarBoaed FX-77 Trio-E</u>	
<u>Проектор NEC V260X projector</u>	
<u>Ноутбук Lenovo G500</u>	
<u>ДН-32 М Доска 3-х элементная 300x100 меловая</u>	

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Дополнительные источники:

1. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь [Текст] / И.И. Соковня-Семенова. Учеб.пособие: Для студ.пед.учеб.заведений. - 2-еизд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия». 2014. - 218с
2. Стальков, Е.А., Валеология: От идеи спасения жизни к идее сохранения здоровья: Совр. Науч. Представления о здоровье нации: (на основании публ. Ученых и собств. Исследований в обл. валеологии) [Текст] /Е.А. Стальков, В.А. Панин. - Калининград: ФГУИПП «Янтар. Сказ», 2014.

Интернет-ресурсы:

http: // [www.shkolazhizni.ru/archive/0/n-4254](http://www.shkolazhizni.ru/archive/0/n-4254)

http: // [www.sanat.orexca.com/rus/archive/3-4-04/contemporary3/shtml](http://www.sanat.orexca.com/rus/archive/3-4-04/contemporary3/shtml)

http: // [www.koob.ru/art\\_therapy](http://www.koob.ru/art_therapy)

http: //profy. mental/ru/spmat/art/org\_art/php

http: //tigelclub .ru/index/php?id=173

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<p>Концепция здоровья и ЗОЖ. Валеологические основы психического здоровья человека</p>	<p>знать: цель, задачи и принципы дисциплины «Валеология». Факторы, влияющие на здоровье человека. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, его основные составляющие. уметь: проводить валеологический анализ факторов здоровья.</p> <p>знать: роль образа жизни в поддержании психического здоровья человека, индивидуальные психофизиологические различия мужчин и женщин. Природу эмоций и их функции. Эмоциональное благополучие как один из основных показателей психического здоровья. Условия достижения эмоционального благополучия. Понятия «эустресс» и «дистресс».</p> <p>уметь: проводить тестирование на выявление стрессового состояния и применять методики борьбы со стрессом</p>
<p>Валеологические основы формирования экологического сознания. Человек и окружающая среда</p>	<p>знать: антропогенное воздействие на природу: загрязнение атмосферы, гидросферы и литосферы. Экологическая напряженность и здоровье населения. Динамика демографических показателей на современном этапе развития общества.</p> <p>уметь: пользоваться традиционными и нетрадиционными системами оздоровления: комплексное очищения организма, питание, закаливание, массаж и лечебную физкультуру. Применять методы самооздоровления.</p>
<p>Технологии здоровьесбережения в современном обществе</p>	
<p>Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического благополучия молодежи.</p>	<p>знать: общее представление о сексуальной культуре молодежи, о полоролевом поведении человека. Проблема акселерации в современном обществе: понятие и основные теории. Возрастная динамика сексуальности в онтогенезе мужчин и женщин. Брачный клиринг, его основные факторы.</p>
<p>Биоэтика. Биоэтические проблемы современности.</p>	<p>знать: определение понятия и причины возникновения биоэтики, ее нормативно-правовая база. Основные биоэтические проблемы в современном обществе: трансплантология, репродуктивные технологии (экстракорпоральное оплодотворение и суррогатное материнство), генная инженерия, эвтаназия, клонирование и искусственное прерывание беременности.</p>

## ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И ДОКЛАДОВ

1. Определение валеологии, предмет, методы, цель и задачи, определяющие признаки наук о здоровье.
2. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства, здоровье человека и безопасность государства.
3. Здоровье и семья.
4. Здоровье и культура.
5. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.
6. Роль учителя в воспитании культуры здоровья.
7. Проблема здоровья в науках о человеке.
8. Генетические предпосылки здоровья. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни. Образ жизни родителей и наследственность. Понятие о наследственной и врожденной патологии.
9. Экологические факторы здоровья и наследственность. Экология и образ жизни современного человека. Понятие об экологической патологии.
10. Роль медицины в обеспечении здоровья. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости. Медицинские подходы в лечении болезни.
11. Образ жизни и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Критерии здоровья человека. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
12. Традиционные системы оздоровления. Основные представления о системах комплексного очищения организма, питания, закаливания, массажа и лечебной физкультуры.
13. Понятия о методах самооздоровления. Лекарства и здоровье. Общее представление о нетрадиционных оздоровительных системах. Этнокультурный опыт оздоровления.
14. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья человека. Индивидуальные психо-физиологические различия мужчин и женщин.
15. Природа эмоций и их функции. Эмоциональное благополучие, как один из основных показателей психического здоровья. Условия достижения эмоционального благополучия.
16. Понятия «эустресс» и «дистресс».
17. Общее представление о полоролевом поведении человека. Проблема акселерации в современном обществе: понятие и основные теории. Возрастная динамика сексуальности в онтогенезе мужчин и женщин.
19. Сексуальная культура - фактор психического и физического благополучия молодежи. Брачный клиринг, его основные факторы.
20. Понятие и основные критерии репродуктивного здоровья. Устойчивая мотивация общества на создание благополучной семьи. Планирование и подготовка родителей к рождению здорового ребенка.
21. Возраст и здоровье. Основные факторы, разрушающие репродуктивное здоровье человека: ранние половые связи и болезни, передаваемые половым путем, их распространение и меры профилактики.
22. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм. Особенности влияния физических упражнений на функциональные системы организма человека.
23. Определение понятия и причины возникновения биоэтики, ее нормативно-правовая база.
24. Основные биоэтические проблемы в современном обществе: трансплантология, репродуктивные технологии (экстракорпоральное оплодотворение и суррогатное материнство), генная инженерия, эвтаназия, клонирование и искусственное прерывание беременности.