

Министерство сельского хозяйства и продовольствия Самарской области
Министерство образования и науки Самарской области
Министерство имущественных отношений Самарской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Профессиональное училище с. Домашка»

Утверждаю
директор ГБПОУ

«Профессиональное училище с. Домашка»

Далгатов Г.М.

2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УД.п 02 Валеология

общеобразовательного цикла
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

39.01.01 «Социальный работник»

с. Домашка
2017 год

ОДОБРЕНА
методической

комиссией по обеспечению качества высшего образования

Протокол № 8 от «20» 03 2017 г.

Руководитель МК

[подпись] / И.А. Зубовская
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № от «__» _____ 20 г.

Руководитель МК

_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № от «__» _____ 20 г.

Руководитель МК

_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор

[подпись] / Зарюкова Н.В.
(подпись) (Ф.И.О.)

«20» 03 2017 г.

Эксперт

[подпись] / Камелова И.О.
(подпись) (Ф.И.О.)

преподаватель Ткачереви
(ученая степень или звание, должность, наименование организации, научное звание)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебной дисциплины **Валеология** разработана в соответствии с

- требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования;
- федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 39.01.01 Социальный работник;
- рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Разработчики:

Родионова Н.В., преподаватель дисциплины

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензенты:

Кондратьева Н.В., заведующая территориальным отделением социального обслуживания на дому с. Домашка

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	23

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ВАЛЕОЛОГИЯ

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины **Валеология** является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 39.01.01. Социальный работник социально-экономического профиля профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с социально-экономическим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «общественные науки» дополнительной – по выбору обучающихся, предлагаемых ПОО.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса **Валеология** на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина **Валеология** для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины **Валеология** имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности, Экология, Обществознание, Естествознание, Основы психологических знаний о личности инвалидов и лиц пожилого возраста и профессиональными дисциплинами Социально-медицинские основы профессиональной деятельности, Основы социально-бытового обслуживания, Учебная практика.

Изучение учебной дисциплины Валеология завершается промежуточной аттестацией в форме зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;
- социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных

условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности, её владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие профессиональной компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

предметные результаты:

- освоенные обучающимися специфические умения для данной

предметной области, виды деятельности по получению новых знаний в рамках учебной дисциплины, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, владение научной терминологией.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
<p>Личностные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; • смыслообразование - установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. • нравственно - этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <p>Регулятивные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимся, и того, что еще неизвестно; • планирование - определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий; 	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных</p>

- прогнозирование - предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция - внесение необходимых дополнений и корректив в план и в способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- оценка - выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

профессиональных знаний (для юношей).

Познавательные универсальные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурирование знаний; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное

создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Логические универсальные действия:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез - составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные действия:

- планирование учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками - определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнера - контроль, коррекция, оценка его

действий; <ul style="list-style-type: none"> • умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. 	
---	--

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 45 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 30 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 15 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ППКРС не предусмотрено.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	45
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	30
в том числе:	
практические занятия	10
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	15
в том числе:	
• выполнение эссе на тему «Здоровый образ жизни и я»	1
• составить перечень проблем своего здоровья и их возможные причины	1
• выполнение упражнений для снятия стресса	1
• составить меню на неделю по калорийности пищи на члена своей семьи	2
• составить комплекс профилактических упражнений	1
• составить программу профилактики преждевременного старения	1

<ul style="list-style-type: none"> • подготовить сообщение на темы (по выбору): <ul style="list-style-type: none"> - Заболевание «Туберкулез»; - Заболевание «Бруцеллез»; - Заболевание «Вирусный гепатит»; - Заболевание «Чесотка»; - Заболевание «Кожные заболевания»; - Заболевание «Педикулез»; - Заболевание «Гонорея»; - Заболевание « Сифилис»; - Заболевание СПИД • освоение рекомендованной литературы • составить список музыкальных произведений, положительно влияющих на оздоровление организма • определить биологический возраст у всех членов семьи • подготовка к зачету 	<p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>
--	--

Промежуточная аттестация в форме зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
Введение	Содержание учебного материала	1	1	
	Валеология - наука о здоровье человека. Понятие здоровья в историческом аспекте. И.И. Брехман - основоположник новой науки о здоровье. Предмет и содержание дисциплины. Цели и задачи дисциплины.			
	Здоровье как образ жизни. Здоровье - признаки, виды, факторы и критерии его определяющие.			
	Влияние окружающей среды на здоровье населения. Зависимость продолжительности жизни от уровня жизни населения и окружающей среды.			
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	-		
	Контрольная работа	-		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 1: выполнение эссе на тему «Здоровый образ жизни и я»	1		
Содержание учебного материала		1	1	
Тема 1. Проблемы здоровья	Индивидуальное и социальное здоровье.			
	Резервы здоровья: физиологические, психологические, биологические.			
	Факторы риска для здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни. Социальные условия формирования здорового образа жизни			
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	-		
	Контрольная работа	-		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 2: составить перечень проблем своего здоровья и их возможные причины.	1		
Содержание учебного материала		2	2	
Тема 2. Психика и здоровье	Психическое состояние и его значение для здоровья.			
	Социальная среда и личность.			
	Признаки психического здоровья. Эмоции, их влияние на физическое и			

	<p>психическое здоровье. Эмоциональное благополучие. Психоэмоциональное перенапряжение, стресс, эустресс, дистресс. Психически здоровый человек и правила поддержания психического здоровья. Роль социальных и биологических факторов в образовании психических расстройств. Профилактика стресса. Общие принципы борьбы со стрессом. Способы быстрого снятия стресса</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>-</p> <p>1</p> <p>Практическое занятие № 1: выполнение индивидуального задания по опроснику «Психическое здоровье»</p> <p>Контрольная работа</p> <p>-</p> <p>1</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 3: выполнение упражнений для снятия стресса</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 3. Питание и здоровье</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Питание как основа здоровья. Питание как процесс восполнения энергетических затрат, построения и возобновления (регенерации) клеток и тканей тела и регуляции функций организма. Методы сохранения здоровья на основе разумного питания. Основные критерии здоровой пищи и питания. Потребность организма в основных пищевых ингредиентах: белках, жирах, углеводах, минеральных веществах, витаминах, микроэлементах. Качество пищи и здоровье. Калорийность пищи. Рациональное и сбалансированное питание человека. Основы диетологии и пищевой рацион для здоровых людей. Целесообразность дозированного голодания, разгрузочных дней, постов для здоровья. Влияние ожирения на здоровье. Принципы поддержания оптимального веса тела</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>-</p> <p>1</p> <p>Практическое занятие № 2: выполнение индивидуального задания по опроснику «Самооценка режима питания»</p> <p>Контрольная работа</p> <p>-</p> <p>2</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 4: составить меню на неделю по калорийности пищи на члена своей семьи</p>

	Содержание учебного материала	1	2
<p>Тема 4. Физическая культура и здоровье</p>	<p>Критерии хорошей физической формы. Механизм оздоровительного действия физической нагрузки на организм человека. Функция мышечной и костной системы в организме человека. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки. Рекомендации по поддержанию физической формы. Значение дозированной физической нагрузки. Режимы физической тренировки с учетом возраста. Виды физических упражнений и их значение для организма. Оценка тренированности и самоконтроль состояния организма. Физические и психоэмоциональные нагрузки, их взаимосвязь. Влияние различных видов спорта на здоровье. Физическая культура в семье Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 3: выполнение индивидуального задания по опроснику «Движение и здоровье»</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 5: составить комплекс профилактических упражнений</p> <p>Содержание учебного материала</p>	<p>-</p> <p>1</p> <p>-</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>2</p>
<p>Тема 5. Наследственность, иммунитет и возраст</p>	<p>Хронологию человека. Наследственность и здоровье. Понятие наследственности. Наследственные болезни, их общая характеристика. Факторы, влияющие на наследственность и их профилактика. Распространенность наследственных заболеваний. Экология и генетические заболевания. Профилактика наследственных заболеваний. Иммунитет и здоровье. Иммунитет, понятие, виды и значение в поддержании здоровья. Иммунологическая недостаточность, ее влияние на здоровье и причины возникновения. Иммунологическая несовместимость. Иммунологический надзор и биологическая стабильность. Иммунопрофилактика. Возраст и факторы, определяющие процесс старения. Процессы, происходящие в организме человека с возрастом. Способы профилактики преждевременного старения Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 4: выполнение индивидуального задания по</p>	<p>-</p> <p>1</p>	<p>2</p>

Тема 6. Профилактика венерических и инфекционных заболеваний	опроснику «Хронотипы человека»			
	Контрольная работа	-		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 6: составить программу профилактики преждевременного старения	1		
	Содержание учебного материала	2	2	
	.Инфекционные болезни (в том числе и венерические) как фактор риска для здоровья. Пути и способы распространения инфекционных заболеваний. Особо опасные инфекционные заболевания (туберкулез, бруцеллез, вирусный гепатит, ботулизм, кожные заболевания, чесотка, острые кишечные заболевания, педикулез и др.) и их профилактика. Группа зоонозных инфекций и их профилактика. Предупреждение болезней, передаваемых половым путем.			
	Причины распространения венерических болезней. СПИД. Гонорея. Сифилис. Индивидуальная профилактика венерических болезней			
	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	-		
	Контрольная работа	-		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 7: подготовить сообщение на темы (по выбору):	2		
Тема 7. Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании	- Заболевание «Туберкулез»;			
	- Заболевание «Бруцеллез»;			
	- Заболевание «Вирусный гепатит»;			
	- Заболевание «Чесотка»;			
	- Заболевание «Кожные заболевания»;			
	- Заболевание «Педикулез»;			
	- Заболевание «Гонорея»;			
	- Заболевание «Сифилис»;			
	- Заболевание СПИД			
	Содержание учебного материала	2	2	
Табакокурение. Влияние курения на организм человека в разные возрастные периоды. Привыкание к никотину. Программа "Малых шагов" - как бросить курить. Алкоголь - исторические аспекты. Алкоголизм. Патологическое изменение личности алкоголика. Поражение внутренних органов при				

	<p>алкоголизме. Оказание первой помощи при алкогольной коме. Модели употребления алкоголя. Способы избавления от алкогольной зависимости.</p> <p>Наркомания и ее распространение в наше время. Понятие о наркотическом опьянении. Течение болезни и внешний вид наркомана. Развитие патологических изменений в организме наркомана. Причины смерти наркоманов. Особенности патологической зависимости.</p> <p>Признаки передозировки наркотиков. Оказание первой помощи при передозировке наркотиков. Классификация психотропных средств и их воздействие на организм человека.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>-</p> <p>Практическое занятие № 5: выполнение теста «Склонность к вредным привычкам»</p> <p>1</p> <p>Контрольная работа</p> <p>-</p> <p>1</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 8: освоение рекомендованной литературы</p> <p>1</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>2</p>	
<p>Тема 8.</p> <p>Немедикаментозные методы оздоровления организма</p>	<p>Принципы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание солнцем. Закаливание водой. Значение и общие принципы закаливания.</p> <p>Природные факторы закаливания: вода, солнце, воздух. Механизмы оздоровительного эффекта закаливания. Методы закаливания: обтирание, душ, купание, моржевание и др. Жизнь и здоровье в единстве с природой. Система естественного природного оздоровления по методу Порфирия Иванова.</p> <p>Баня как лечебно-оздоровительный фактор.</p> <p>Массаж.</p> <p>Оздоровительная дыхательная гимнастика.</p> <p>Фитопрофилактика, фитотерапия и биологически активные добавки.</p> <p>Оздоровляющее действие музыки, положительных эмоций и сна.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>-</p> <p>Практическое занятие № 6: упражнения по выполнению массажа</p> <p>1</p> <p>Контрольная работа</p> <p>-</p> <p>1</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 9: составить список музыкальных произведений, положительно влияющих на</p>	<p>2</p>

<p>Тема 9. Методы оценки функционального состояния организма</p>	<p>оздоровление организма</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Понятие о функциональных состояниях организма. Принципы оценки функционального состояния организма: субъективные и объективные показатели. Роль и значение оценки и самооценки функционального состояния организма.</p> <p>Оценка функций сердечно-сосудистой системы. Оценка функций дыхания. Оценка функционального состояния нервной системы. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Оценка функционального состояния организма с помощью различных проб: ортостатическая проба, проба с 20 приседаниями, гарвардский степ-тест, проба с одышкой, проба с задержкой дыхания и др.</p> <p>Определение биологического возраста.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 7: выполнение индивидуального задания «Состояние сердечно-сосудистой системы»</p> <p>Практическое занятие № 8: выполнение индивидуального задания «Соматоскопия»</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: определить биологический возраст у всех членов семьи</p> <p>Содержание учебного материала</p>	<p>2</p> <p>4</p> <p>-</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 10. Личная гигиена и здоровье</p>	<p>Уход за кожей тела человека.</p> <p>Уход за волосами.</p> <p>Уход за полостью рта.</p> <p>Гигиена одежды.</p> <p>Гигиена обуви</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 9 Зачет</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: подготовка к зачету</p> <p>ЗАЧЕТ</p> <p>ВСЕГО</p>	<p>-</p> <p>2</p> <p>-</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>45</p>	<p>2</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Социально-медицинские основы профессиональной деятельности».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- доска.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- принтер;
- сканер.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Синкевич Ю.С., ВАЛЕОЛОГИЯ, М., СГА, 2009г.
2. Вайнер Э.М. Валеология. Наука, Флинта, Москва, 2010г.

Дополнительные источники

1. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения. – СПб.: Изд-во ДЕАН, 2001г.
2. Кузнецов Ю.Ф. Биоритмы человека. – Воскресенск: Изд. Дом «Лира»,

2004.

3. Лозовой В.В. Профилактика наркомании: школа, семья: Учебное пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2000г.
4. Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, цигун / Сост. Н.Н. Иванова. – Ростов-на/Д: Феникс, 2005г.
5. Малафеева С.н., Сапельцева И.В. Школьная гигиена и здоровье школьников: Метод. рекомендации для студ. – Урал. гос. пед. ун-т, Екатеринбург. – 2002г.
6. Рыбаков В.П. Биоритмы на службе здоровья. – М.: Советский спорт, 2001г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://valeologija.ru/>
2. <http://medlec.org/>

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 в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	<ul style="list-style-type: none"> ● 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; Самостоятельная работа
Знания	<ul style="list-style-type: none"> ● 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; 	Практические занятия; Самостоятельная работа; Письменный и устный опросы; Наблюдение; Зачет.

	<ul style="list-style-type: none">• основные методики оздоровления организма;• о мерах профилактики стрессовых ситуаций.	
--	---	--

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения
1.	Тема 1. Проблемы здоровья	1	Презентация «Факторы риска для здоровья»
2.	Тема 2. Психика и здоровье	2	Научный фильм «Стресс в нашей жизни»
3.	Тема 3. Питание и здоровье	2	Научный фильм «Качество пищи и здоровье».
4.	Тема 4. Физическая культура и здоровье	1	Научный фильм «Физкультура для согражданика»
5.	Тема 5. Наследственность, иммунитет и возраст	1	Научный фильм «Старение человека»
6.	Тема 6. Профилактика венерических и инфекционных заболеваний	2	Научный фильм «Инфекционные болезни», научный фильм «Венерические заболевания»
7.	Тема 7. Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании	2	Презентация «Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра?» Фильм о вреде наркотиков
8.	Тема 8. Немедикаментозные методы оздоровления организма	2	Прослушивание музыкальных произведений, благотворно влияющих на состояние здоровья
9.	Тема 9. Методы оценки функционального состояния организма	2	Научный фильм «Биологический возраст человека»
10.	Тема 10. Личная гигиена и здоровье	2	Научный фильм «Гигиена и здоровье»