

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА, СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ И ДЕМОГРАФИИ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ ПО многопрофильный техникум «Мокшанский интернат»

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГЭС.08 «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
для обучения по специальности
* 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

р.п. Мокшан, 2023г.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Основы здорового образа жизни», предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и с учётом психофизических особенностей обучающегося контингента (инвалиды II, III групп, лица с ослабленным здоровьем).

Содержание материала рабочей программы адаптированного к психофизическим возможностям обучающихся, что способствует развитию профессиональной реабилитации инвалидов и лиц с ослабленным здоровьем.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	
1.1	Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	
1.2	Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины	
II.	Структура и содержание учебной дисциплины	
2.1	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2	Тематический план и содержание учебной дисциплины	
III.	Условия реализации образовательной программы	
3.1	Материально-техническое обеспечение образовательной программы	
3.2	Информационное обеспечение реализации программы	
IV.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина 09.02.07 «Информационные системы и программирование» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Учебная дисциплина "основы здорового образа жизни" обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК-1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК-4 Эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.

ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК-1 Выбирать способы решения задач	Использовать физкультурно-	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека/

профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Средства профилактики перенапряжения
ОК-4 Эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	- Правила соревнований по изучаемым видам спорта и историю развития их развития

Освоение содержания общепрофессиональной дисциплины ОУД. 07 обеспечивает достижение обучающимися следующих **личностных результатов:**

ЛР-20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР-21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР-22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	24
в т. ч.:	
теоретическое обучение	40
лабораторные занятия	-
практические занятия	24
самостоятельная работа	4
консультации	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОТЭС.08 «Основы здорового образа жизни»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
	6 семестр	38	
Введение.	Знакомство обучающихся с программой учебных занятий.	2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР20 ЛР21 ЛР22
Тема 1.	Основные понятия и определения здорового образа жизни.	6	
Тема 2.	Факторы формирующие здоровье и факторы разрушающие здоровье Практические занятия: 1. проектная работа «Влияние алкоголя и табакокурения на здоровье» 2. конкурс рисунков и плакатов.	6 2	
Тема 3	Понятие индивидуального здоровья Практические занятия: 1. составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью; 2. составление ребусов и кроссвордов.	6 2 2	
Тема 4.	Здоровый образ жизни как целостная система деятельности Практические занятия: 1. создание проекта, составление индивидуального меню на неделю.	4 2	

	2. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом и от здоровья. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Анализируем свой образ жизни (самостоятельное изучение).	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	7 семестр	34	
Тема 5.	Резервные возможности человека. Основы физического здоровья Практические занятия: 1. соревнования. 2. подвижные игры.	4 2 2	ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР20 ЛР21 ЛР22
Тема 6	Психическое здоровье человека, понятие, пути формирования. Практические занятия : 1. Нормы здорового образа жизни.	4 2	
Тема 7	Обучение бесконтактному массажу по методу Джуньи Давишвили	2	
Тема 8	Нравственно-этические основы здоровья. Практические занятия : 1. тестирование «Умею ли я контролировать свое поведение?» 2. тестирование «Конфликтный ли вы человек»	4 2 2	
Тема 9	Основы семейного здоровья (самостоятельное изучение) 1. Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха.	2	

	2. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств.		
Тема 10	Принцип оздоровительной нравственности физического воспитания. Значение физических упражнений для здоровья человека (самостоятельное изучение)	6	
	Дифференцированный зачет	2	
	всего	72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение образовательной программы.

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

наличия учебного кабинета специальной физической культуры.

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастические скамейки;
- тренажёры;
- гимнастическая стенка.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- спидометр для измерения жизненной ёмкости лёгких;
- эспандеры двойного действия;
- Роликовый массажёр для стоп и спины.

Стенды:

- точечный массаж;
- сезонная гимнастика;
- дыхательная гимнастика по гипертоническому и гипотоническому типу;
- китайская гимнастика «Тай-Цзи – Дзюань»;
- энергетическая схема суточных биоритмов.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Рекомендуемая литература

а) основная:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Раппопорт; под ред. В.А.Бароненко. – М. : Альфа-2003. - 352с.
2. Валенский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. :Гардарики, 2007.- 218 с.

б) дополнительная:

1. Вайнер Э.Н. Валеология : учебник / Э.Н. Вайнер – М. : Флинта, 2002.- 416с.

2. Зайцев Г.К. Валеология, культура здоровья / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев, - М.: БАХРАХ, 2003 -164с.
3. Куликова Н.В. Здоровый образ жизни: учеб.пособие: часть 1. / Н.В. Куликова, Т.И. Селиванова, Н.В. Моргалева, - Томск : издательство Томского государственного педагогического университета, 2007.-96с.
4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М. : АCADEMIA, 2001 -186с.
5. Нарзулаев С.Б. Основы валеологии: учеб. пособие / С.Б. Нарзулаев и др. – Томск: Изд – во Том. Ун – та, 1999. – 269с.
7. Покровский В.И. Политика здорового питания / В.И. Покровский и др. – Новосибирск. 2002.-344с..
6. «История физической культуры», Мельникова Н.Ю., Трескин А.В., 2013г.
7. «Педагогика физической культуры и спорта, курс лекций», учебное пособие, Ямалетдинова Г., 2014г..
8. «Физическая культура», учебник и практикум СПО, А.Б. Муллур, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина, 2016г..
9. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», учебник и практикум М.Н. Мисюк, 2016г..
10. Трча, Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 2016. - 232 с.
11. Эй, Джей Джейкобс До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни / Эй Джей Джейкобс. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 826 с.
12. Якуба, Анна Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Анна Якуба. - М.: Питер, 2016. - 272 с.

3.2.2.Основные электронные издания

1. Быкова, Т. О. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевом производстве: учебное пособие для СПО / Т. О. Быкова, А. В. Борисова. — Саратов: Профобразование, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-1254-5. — Текст: электронный//Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт].—URL: <https://www.iprbookshop.ru/106842>

- 2.ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. URL: <http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/> (дата обращения 01.06.2016).

- 3.Источник: М. Н. Щетинин «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой»

- 4.Источник: http://school6.ru/load/publikacii/muzyka/dykhatelnaja_gimnastika_dlja_detej/21-1-0-122

- 5.https://sch2121.mskobr.ru/dou_edu/doshkol_noe_otdelenie_1/obrazovanie/stranica_logopeda/metodicheskie_rekomendacii_po_ispol_zovaniyu_dyhatel_noj_gimnastiki_v_praktike_raboty_det_mi_doshkol_nogo_vozrasta/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:	-выполнять точечный массаж при различных заболеваниях	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	-выполнять комплекс упражнений изометрической гимнастики для укрепления мышечно-связочного шейного аппарата	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	- выполнять гимнастику для снятия напряжения со зрительного нерва	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	- выполнять дыхательную гимнастику А. Стрельниковой при бронхолёгочных заболеваниях	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	- выполнить китайскую йоговскую гимнастику для укрепления осанки и оздоровления всего позвоночника	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
Умения:	- приёмы точечного массажа при различных заболеваниях	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	- правила оказания первой помощи при несчастных случаях	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	- технику закаливающих процедур	Текущий контроль: - сдача зачетов по

		теоретическому и практическому циклам.
	- основные сведения особлюдении режима дня, гигиены сна и питания	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.
	-профилактические мероприятия при различных заболеваниях	Текущий контроль: - сдача зачетов по теоретическому и практическому циклам.