

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СОВЕТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ «Советский
политехнический колледж»

Н.Н. Болдырева
«28» 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД.06 «Основы валеологии»

18880 «Столяр строительный»

г. Советский

2019 г.

Рабочая программа адаптационной дисциплины «Основы валеологии» разработана на основании «Методических рекомендаций по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов» (утв. Минобрнауки России 22 января 2015 г. N ДЛ-1/05вн)

Организация-разработчик: БУ «Советский политехнический колледж»

Разработчики:

Азанова Нина Виленовна – (тьютор) преподаватель

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦМК

Протокол № 5

от «21» 06 2019 г.

Председатель Горячева М.С.

РЕКОМЕНДОВАНА

учебно-методическим советом.

Протокол № 4

от «22» 06 2019 г.

Председатель Горячева М.С.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов программы	Стр.
1	Паспорт программы адаптационной дисциплины	4
2	Структура и содержание адаптационной дисциплины	7
3	Условия реализации программы адаптационной дисциплины	12
4	Контроль и оценка результатов освоения адаптационной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД.06 «Основы валеологии»

Рабочая программа предназначена для реализации государственных требований к знаниям и умениям обучающихся.

Программа разработана на основании:

1. «Методических рекомендаций по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов» (утв. Минобрнауки России 22 января 2015 г. N ДЛ-1/05вн);

2. Рабочего учебного плана, разработанного в БУ «Советский политехнический колледж» и утверждённого приказом № 66 от 24 апреля 2019 года.

Адаптационная дисциплина изучается на 2 курсе. Количество часов на реализацию программы АД.06 – 36 часов. Практикоориентированность адаптационной дисциплины составляет - 6 %.

Место учебной дисциплины в структуре АОППО: адаптационный цикл.

Реализация программы адаптационной дисциплины способствует формированию у обучающихся:

Умений:

- У1. Оценивать свое здоровье по параметрам физического развития;
- У2. Определять собственный циркадный ритм;
- У3. Организовывать индивидуальный режим труда и отдыха;
- У4. Соблюдать уход за органами зрения и слуха;
- У5. Применять меры по защите и профилактике острых инфекционных заболеваний;
- У6. Выполнять упражнения по снятию мышечного и зрительного напряжения;
- У7. Оказывать первую доврачебную помощь при ушибах, ранениях, травмах, кровотечениях, остановке дыхания и сердца.
- У8. Проводить пробы по оценке функционального состояния организма человека, определять пульс, измерять артериальное давление;
- У9. Использовать методики сохранения психического здоровья, защитить свой организм от влияния различных стрессов.

Знаний:

- 31. Что такое здоровье и от чего оно зависит, что такое здоровый образ жизни;
- 32. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- 33. Общие закономерности влияния экологических факторов на организм человека;
- 34. Основные инфекционные болезни человека и меры профилактики, правила поведения во время болезней;
- 35. Правила здорового образа жизни, значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- 36. Основы жизнеобеспечения функционирования организма человека;

- 37. Правила здорового питания, культура приема пищи;
- 38. Гигиенические вопросы полового воспитания, опасность заражения венерическими болезнями и СПИД;
- 39. Основы психического здоровья;
- 310. Правила оказания первой медицинской помощи.

Общих компетенций:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы,
- ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач,
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности,
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

В целях формирования знаний и умений по дисциплине при организации образовательного процесса будут использованы традиционные (классно-урочные) педагогические технологии, современные информационные.

Контроль формируемых знаний и умений проводится в процессе текущего контроля, а также при проведении практических работ. Практические работы выполняются учащимися разные по уровню сложности по мере их усвоения. Промежуточная аттестация предусмотрена в форме зачёта на 1 курсе во 2 семестре.

Количество часов на освоение рабочей программы адаптационной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 36 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -36 часов;

Допускается реализация части образовательной программы с применением дистанционного обучения с использованием электронного ресурса Яндекс Класс.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем адаптационной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
практические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта</i>	

2.2 Тематический план и содержание адаптационной дисциплины АД.06 «Основы валеологии»

Наименование разделов и тем	Объем часов на раздел	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов	Вид занятия	Домашнее задание	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Валеология	6					
Тема 1.1. Введение. Валеология – наука о здоровье.		Содержание учебного материала: 1. Истоки и история развития валеологии как науки о здоровье. 2. Основные задачи и понятия.	2	Занятие усвоения новых знаний	Шумова А. Л. Валеология.	*
Тема 1.2. Здоровье. ЗОЖ.		Содержание учебного материала: 1. Составляющие здорового образа жизни. 2. Культура движения. Культура питания. Культура общения. Культура отдыха. 3. Образ жизни и долголетие.	2	Комбинированное занятие	Шумова А. Л. Валеология.	*
Тема 1.3. Здоровый образ жизни – основа здоровьесбережения.		Содержание учебного материала: 1. Ритмы жизнедеятельности человека. Годичные, суточные, месячные ритмы. 2. Режим – важнейший фактор укрепления здоровья. Отдых и сон. Напряжение. Утомление. Возрастные особенности работоспособности. Профилактика утомляемости. 3. Внутренние факторы. Внешние факторы.	2	Комбинированное занятие	Шумова А. Л. Валеология.	**

		4. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья, поддержания долголетней активной жизни.				
Раздел 2. Организм человека и его функции	8					
Тема 2.1. Клетка – единица строения организма человека.		Содержание учебного материала: 1. Клетки, ткани, органы, системы органов, организм. Части тела. Наружные органы. 2. Внутренние органы человека. Функции органов.	1	Занятие усвоения новых знаний	Шумова А. Л. Валеология.	**
Тема 2.2. Кровь, лимфа, тканевая жидкость, их значение.		Содержание учебного материала: 1. Иммуитет. Форменные элементы крови. Резус-фактор. Переливание крови. 2. Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония. 3. Заболевания сердца и их профилактика.	1	Комбинированное занятие	Шумова А. Л. Валеология.	**
Тема 2.3. Связки и хрящи. Кости и суставы.		Содержание учебного материала: 1. Особенности костной системы подростков. 2. Формирование правильной осанки. Признаки правильной осанки. Нарушения осанки. Основные причины развития аномалий осанки. Плоскостопие.	1	Комбинированное занятие	Шумова А. Л. Валеология.	**

Тема 2.4. Нос, бронхи, легкие.		Содержание учебного материала: 1. Заболевания дыхательной системы. Невидимые враги в воздухе. Насморк и простуда. 2. Вред курения. Гайморит, тонзиллит, бронхит, туберкулез.	1	Комбинированное занятие	Шумова А. Л. Валеология.	**
Тема 2.5. Органы пищеварения: полость рта, пищевод, желудок, кишечник.	2	Содержание учебного материала: 1. Пища человека. Ее значение для роста и развития. Пищевые вещества. 2. Вода. Микроэлементы. Вредные компоненты в пище: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки, пищевые красители. 3. Рациональное питание и основные правила его организации. Экологическая безопасность питания. 4. Болезни грязных рук. Дизентерия. Ботулизм. Гастрит. Колит.	1	Комбинированное занятие	Шумова А. Л. Валеология.	**
		Практическое занятие. «Составление рациона питания».	1	Занятие комплексного применения знаний	Реферат «Меню питания»	**
Тема 2.6. Глаз – орган зрения.		Содержание учебного материала: 1. Нарушение зрения: дальнозоркость, близорукость. 3. Профилактика нарушения зрения. Коррекция зрения: гимнастика для глаз.	1	Комбинированное занятие	Шумова А. Л. Валеология.	**

Тема 2.7. Орган слуха – уши.		Содержание учебного материала: 1. Острота слуха. 2. Нарушение слуха. Самомассаж ушей. Техника массажа ушных раковин.	1	Комбинированное занятие	Шумова А. Л. Валеология.	**
Раздел 3. Заболевания человека	6					
Тема 3.1. Предупреждение инфекционных и вирусных заболеваний.		Содержание учебного материала: 1. Инфекции дыхательных путей. Кишечные инфекции. Кровяные инфекции. Инфекции наружных покровов. 3. Названия основных заболеваний. Локализация возбудителя. Пути передачи инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний и первая помощь. 4. Правила и навыки личной гигиены. Грибковые заболевания кожи. Микроспория. Трихофития (стригущий лишай). Острые респираторные заболевания. Грипп. Симптомы и течение. Лечение. Профилактика.	2	Занятие усвоения новых знаний	Шумова А. Л. Валеология.	**
Тема 3.2. Предметы личной гигиены.		Содержание учебного материала: 1. Предметы общего и индивидуального пользования. 2. Правила и навыки личной гигиены. Гигиенический уход за кожей лица, рук, тела, ног. Гигиенические требования к одежде, обуви. Порядок в доме – залог здоровья.	2	Комбинированное занятие	Шумова А. Л. Валеология.	**

Тема 3.3. Гигиенические вопросы полового воспитания.		Содержание учебного материала: 1. Половая система. Физиологические процессы. Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. 2. Аборт и его последствия. 3. Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни. Опасность заражения венерическими болезнями. 4. СПИД. Пути заражения вирусом СПИДа. Группы риска. Профилактика СПИДа. Заболевания, передающиеся половым путем. Профилактика сексуального насилия.	2	Комбинированное занятие	Шумова А. Л. Валеология.	**
Раздел 4. Экология и здоровье человека	11					
Тема 4.1. Экология и здоровье человека.		Содержание учебного материала: 1. Влияние экологии на здоровье человека. 2. Общение человека с природой – свежий воздух, вода, солнце.	2	Занятие усвоения новых знаний	Шумова А. Л. Валеология.	**
Тема 4.2. Здоровье человека и факторы риска.		Содержание учебного материала: 1. Виды опасности: природные катастрофы; другие порожденные хозяйственной и военной деятельностью; третьи, созданные самим человеком. 2. Определения здоровья, пять критериев: а) отсутствие болезни; б) нормальное функционирование организма в системе «человек -	2	Комбинированное занятие	Шумова А. Л. Валеология.	**

		окружающая среда»; в) полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; г) способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; д) способность к полноценному выполнению основных социальных функций. 3. Группировка факторов риска по их удельному весу для здоровья.				
Тема 4.3. Нервная система как связующее звено между организмом человека и окружающей средой.	2	Содержание учебного материала: 1. Головной мозг, спинной мозг, нервы человека. 2. Положительная (эустресс) и отрицательная (дистресс) формы стресса. Нервно-психический, тепловой или холодовой, световой и другие стрессы. Эмоциональный стресс, психологический стресс.	1	Комбинированное занятие	Шумова А. Л. Валеология.	**
		Практическое занятие. «Ведущее полушарие мозга».	1	Занятие комплексного применения знаний	Доклад «Советы против стресса»	**
Тема 4.4. Велосипед – экологический транспорт города для сохранения здоровья.	4	Содержание учебного материала: 1. Велосипедист – кто это? Правила ПДД. Что нужно помнить велосипедисту. 2. Дорожные знаки, относящиеся к велосипедистам, проезд пешеходных переходов. 3. Что запрещается водителям велосипеда. Нарушение правил ПДД.	2	Комбинированное занятие	Шумова А. Л. Валеология.	**

		Практическое занятие. «Экологический транспорт - велосипед».	2	Занятие комплексного применения знаний	Доклад «Виды велосипедов»	**
Раздел 5. Оказание первой медицинской помощи	6					
Тема 5.1. Основы медицинских знаний.	6	Содержание учебного материала: 1. Понятие о ране. Классификация ран. Первая медицинская помощь при ранениях. Перевязочный материал. Правила наложения повязок. Виды кровотечений и их характеристика. Временная остановка кровотечения. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Неотложные состояния в медицине. 2. Травма. Классификация травм. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах. 3. Понятие о переломах и травматическом шоке. Первая медицинская помощь при переломах плеча, бедра, ребер, позвоночника, повреждениях головы. 4. Медикаменты. Лекарства. Биологически активные добавки. Средства народной медицины. Классификация лекарственных средств.	4	Занятие усвоения новых знаний	Шумова А. Л. Валеология.	**
		Практическое занятие. Первая помощь при кровотечениях. Первая	1	Занятие комплексного	Реферат «Виды ран»	***

		помощь при травмах конечностей. Первая помощь при травмах головы, спины.		применения знаний		
		Практическое занятие. Зачёт.	1	Занятие развивающего контроля	Шумова А. Л. Валеология.	***
		Итого	36			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация адаптационной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству учащихся;
- рабочее место преподавателя;
- ученическая доска;
- учебно-методический комплекс преподавателя (рабочая программа; календарно-тематический план; поурочное планирование; конспекты лекций; диагностические методики; раздаточный материал для практических занятий; канцелярские принадлежности; учебные презентации и видеоматериал).

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование (экран, компьютер).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

1. Семёнова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М.: AcademA., 2015, - 205с.
2. Чумаков Б.Н. Валеология: курс лекций. – М.: Педагогическое общество России, 2015.
3. Шумова А. Л. Валеология. Учебно – методическое пособие для преподавателей: Москва, 2016, - 56с.

Интернет – ресурсы:

1. <http://www.proforientator.ru>
2. <http://www.mkc.ampirk.ru>
3. <http://www.students.ru>
4. <http://www.profosvita.org.ua>
5. <http://www.job.ru>
6. <http://blanker.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (сформированные общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>У 1. Оценивать свое здоровье по параметрам физического развития</i>	<i>Оценивание своего здоровья по параметрам физического развития</i>	<i>Устный опрос, зачёт.</i>
<i>У 2. Определять собственный циркадный ритм</i>	<i>Определение собственного циркадного ритма</i>	<i>Практическое занятие, зачёт.</i>
<i>У 3. Организовывать индивидуальный режим труда и отдыха</i>	<i>Организация индивидуального режима труда и отдыха</i>	<i>Устный опрос, зачёт.</i>
<i>У 4. Приемы ухода за органами зрения и слуха</i>	<i>Применение приемов ухода за органами зрения и слуха</i>	<i>Устный опрос, зачёт.</i>
<i>У 5. Меры защиты и профилактики при острых инфекционных заболеваниях</i>	<i>Применение мер защиты и профилактики при острых инфекционных заболеваниях</i>	<i>Практическое занятие, зачёт.</i>
<i>У 6. Выявлять нарушения осанки, определять наличие плоскостопия</i>	<i>Выявление нарушения осанки, определение наличия плоскостопия</i>	<i>Практическое занятие, зачёт.</i>
<i>У 7. Выполнять упражнения по снятию мышечного и зрительного напряжения</i>	<i>Выполнение упражнений по снятию мышечного и зрительного напряжения</i>	<i>Практическое занятие, зачёт.</i>
<i>У 8. Оказывать первую доврачебную помощь при ушибах, ранениях, травмах,</i>	<i>Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ранениях, травмах,</i>	<i>Практическое занятие, зачёт.</i>

<i>кровотечениях, остановке дыхания и сердца</i>	<i>кровотечениях, остановке дыхания и сердца</i>	
<i>У 9. Проводить пробы по оценке функционального состояния организма человека, определять пульс, измерять артериальное давление</i>	<i>Проведение проб по оценке функционального состояния организма человека, определение пульса, измерение артериального давления</i>	<i>Устный опрос, зачёт.</i>
<i>У 10. Использовать методики сохранения психического здоровья, защитить свой организм от влияния различных стрессов</i>	<i>Использование методик сохранения психического здоровья, защищать свой организм от влияния различных стрессов</i>	<i>Практическое занятие, зачёт.</i>
<i>3 1. Что такое здоровье и от чего оно зависит, что такое здоровый образ жизни</i>	<i>Применение знаний о здоровом образе жизни</i>	<i>Тестирование, зачёт.</i>
<i>3 2. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье</i>	<i>Применение факторов, направленных на укрепление здоровья</i>	<i>Тестирование, зачёт.</i>
<i>3 3. Общие закономерности влияния экологических факторов на организм человека</i>	<i>Использование закономерностей влияния экологических факторов на организм человека</i>	<i>Устный опрос, зачёт.</i>
<i>3 4. Основные инфекционные болезни человека и меры профилактики, правила поведения во время болезней</i>	<i>Соблюдение мер профилактики, правил поведения во время болезней</i>	<i>Игра-викторина, зачёт.</i>
<i>3 5. Правила здорового образа жизни, значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья</i>	<i>Применение знаний о значении двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья</i>	<i>Устный опрос, зачёт.</i>
<i>3 6. Основы</i>	<i>Жизнеобеспечение</i>	<i>Устный опрос, зачёт.</i>

<i>жизнеобеспечения функционирования организма человека</i>	<i>функционирования своего организма</i>	
<i>3 7. Правила здорового питания, культура приема пищи</i>	<i>Соблюдение правил здорового питания, культуры приема пищи</i>	<i>Практическое занятие, зачёт.</i>
<i>3 8. Гигиенические вопросы полового воспитания, опасность заражения венерическими болезнями и СПИД</i>	<i>Правила полового воспитания, опасность заражения венерическими болезнями и СПИД</i>	<i>Тестирование, зачёт.</i>
<i>3 9. Основы психического здоровья</i>	<i>Соблюдение психического здоровья</i>	<i>Устный опрос, зачёт.</i>
<i>3 10. Правила оказания первой медицинской помощи</i>	<i>Применение правил оказания первой медицинской помощи</i>	<i>Практическое занятие, зачёт.</i>
<i>ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.05, ОК.06</i>	<i>Применение в профессиональной деятельности</i>	<i>Практическое занятие, тестирование, зачёт.</i>