

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для специальности 49.02.01 Физическая культура /педагог по физической культуре и спорту/

|  |  |
| --- | --- |
|  | Заведующий очным отделением СПО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Понкратова Л.В.  « 30 » августа 2019г. |

|  |  |
| --- | --- |
| Одобрена:  на заседании ПЦК  общепрофессиональных дисциплин.  Протокол № 10  от « 27 » июля 2019г.  Председатель ПЦК Пыканов Н.А. |  |

**Разработчики:**

Городничева Светлана Николаевна – преподаватель

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Стр.** |
| 1. | **Паспорт рабочей программы дисциплины** | 4 |
| 1.1. | Область применения программы | 4 |
| 1.2. | Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена | 4 |
| 1.3. | Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины | 4 |
| 1.4. | Количество часов на освоение программы дисциплины | 6 |
| 1.5. | Промежуточная аттестация | 6 |
| 2. | **Структура и содержание дисциплины** | 7 |
| 2.1. | Объем дисциплины и виды учебной работы | 7 |
| 2.2. | Тематический план и содержание дисциплины | 8 |
| 3. | **Условия реализации программы дисциплины** | 14 |
| 3.1. | Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 14 |
| 3.2. | Информационное обеспечение обучения | 14 |
| 4. | **Контроль и оценка результатов освоения дисциплины** | 16 |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**В.ОПД.11 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины является частью рабочей программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура (углубленной подготовки), квалификация - педагог по физической культуре и спорту.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в профессиональной переподготовке по направлению специальности 49.02.01 Физическая культура, в дополнительной подготовке на курсах повышения квалификации.

**1.2.Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» относится к профессиональному учебному циклу ОПД.00 Общепрофессиональные дисциплины программы подготовки специалистов среднего звена.

**1.3.Цели и задачи дисциплины** – требования к результатам освоения дисциплины:

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:*

- основополагающие принципы здорового образа жизни;

- факторы, укрепляющие здоровье;

- факторы, отрицательно влияющие на здоровье;

- правила поведения в экстремальных ситуациях;

- анатомо-физиологические особенности и основы гигиены детей;

- наиболее распространенные инфекционные и неинфекционные заболевания, причины их возникновения, меры профилактики;

- основные факторы риска и основные способы профилактики заболеваний детей с учетом анатомо-физиологических особенностей развития их организма, функциональных нарушений;

- принципы здорового питания;

- оптимальные двигательные режимы для детей с учетом их возрастных, психических и иных особенностей.

- методы и средства оказания первой помощи при несчастных случаях и заболеваниях.

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь*:

- проектировать модель здорового образа жизни, соответствующую определенному возрасту;

- разрабатывать профилактические мероприятия;

- проводить мониторинг состояния здоровья;

- свободно ориентироваться в рынке медицинских и психологических услуг, предоставляемых службами города;

- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом;

- оказывать первую медицинскую [помощь детям](http://www.pandia.ru/text/category/pomoshmz_detyam/) и взрослым.

**Перечень формируемых компетенций**

|  |  |
| --- | --- |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3 | Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |
| ОК 4 | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами. |
| ОК 7 | Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| ОК 9 | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий. |
| ОК 13 | Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). |
| ПК 1.1 | Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. |
| ПК 1.2 | Проводить учебно-тренировочные занятия. |
| ПК 1.3 | Руководить соревновательной деятельностью спортсменов. |
| ПК 1.4 | Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. |
| ПК 1.5 | Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью. |
| ПК 1.6 | Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию. |
| ПК 1.7 | Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь. |
| ПК 1.8 | Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов. |
| ПК 2.1 | Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения. |
| ПК 2.2 | Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности. |
| ПК 2.3 | Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия. |
| ПК 2.4 | Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий. |
| ПК 2.5 | Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. |
| ПК 2.6 | Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. |
| ПК 3.1 | Разрабатывать методическое обеспечение организации0 учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта. |
| ПК 3.2 | Разрабатывать методическое обеспечение организации проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения. |
| ПК 3.3 | Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализ а и анализа деятельности других педагогов. |
| ПК 3.4 | Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов,  выступлений. |
| ПК 3.5 | Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта. |

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной нагрузки обучающегося 114 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 76 часов;

самостоятельной работы обучающегося 38 часов.

**1.5.Промежуточная аттестация** –дифференцированный зачёт.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**В.ОПД.11 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *114* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *76* |
| в том числе: |  |
| практические занятия | *36* |
| контрольные работы | *-* |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | *38* |
| в том числе: |  |
| внеаудиторная самостоятельная работа | *38* |
| ***Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта*** | |

**2.2. Рабочий тематический план и содержание дисциплины В.ОПД.11 «Основы здорового образа жизни».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | | **2** | |  |  |
| **Раздел 1. Основы медицинских знаний** | | | |  |  |
| **Тема 1.1**  **Теоретические аспекты проблемы здоровья** | | **Содержание учебного материала** | | **7** | 1 |
| 1. | **Определение понятия здоровье.**  Предмет и задачи ОЗОЖ. Связь предмета с другими науками. Понятие здоровье. Гомеостаз. Факторы влияющие на здоровье. | 1 |
| 2-3 | **Взаимосвязь здоровья и болезни.**  Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Оздоровительные доктрины мира. Основные показатели общественного здоровья. Модели организации системы здравоохранения | 2 | 1 |
| 4 | **Критерии оценки индивидуального здоровья.**  Понятие норма. Методики определения индивидуальных показателей здоровья. Уровень физического здоровья. Физиологические пробы определения здоровья. Понятие о нормативных показателях систем организма. Индекс функциональных изменений (ИФИ). Градации функционального состояния организма по уровню адаптационного потенциала (АП). | 1 | 1 |
| 5-7 | **Практическая работа № 1,2**  «Оценка индивидуального здоровья», «Оценка биологического возраста». | 3 | 3 |
| **Самостоятельная работа студентов** | | ***3*** | ***3*** |
| Факторы, определяющие здоровья. Организм как совокупность систем, связанных с внешней средой. Показатели индивидуального здоровья. | |
| **Тема 1.2**  **Здоровый образ жизни и его составляющие** | | **Содержание учебного материала** | | **5** |  |
| 8 | **Понятие здоровый образ жизни.**  Оптимальный двигательный режим. | **1** | 1 |
| 9-10 | **Оздоровительная физическая тренировка.** | **2** | 1 |
| 11-12 | **Практическая работа № 3**  «Разработка комплекса упражнений для тренировки определенных групп мышц» | **2** | 3 |
| **Самостоятельная работа студентов** | | ***3*** | ***3*** |
| Влияние гиподинамии и гипердинамии на здоровье человека. Оптимальная двигательная нагрузка.  Физическая культура и активный двигательный режим как основа здорового образа жизни. | |
| **Тема 1.3**  **Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Основные признаки нарушения здоровья.** | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| 13 | Причины ухудшения здоровья современных школьников. Нарушения здоровья школьников. Субъективные и объективные показатели болезненных изменений в организме. | 1 | 2 |
| 14 | Здоровьесберегающие принципы организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях. | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов** | | ***3*** | **3** |
| Проблемы долголетия. Основы здорового образа жизни студента. Организация учебно-воспитательного процесса с соблюдением санитарно-гигиенических норм (по 1 часу). | |
| **Тема 1.4**  **Инфекционные болезни: причины, признаки и профилактика** | | **Содержание учебного материала** | | **7** |  |
| 15 | Понятие об инфекционных болезнях. Инфекционный процесс.  История распространения инфекционных болезней. Понятие об инфекционных болезнях, механизм возникновения и распространения инфекционных болезней, их характеристика. Периоды инфекционного процесса. Эпидемический процесс, его звенья. | 1 | 2 |
| 16 | **Иммунитет. Календарь профилактических прививок.**  Иммунитет, его классификация. Права граждан на иммунопрофилактику. Профилактические прививки. Роль профилактических прививок для поддержания здоровья. | 1 | 1 |
| 17-18 | **Практическая работа № 4**  «Составление календаря профилактических прививок». | 2 | 3 |
| 19-20 | **Острые и хронические заболевания.** **Болезни передающие половым путем.** | 2 | 1 |
| 21 | **Меры профилактики инфекционных заболеваний.**  Основные направления профилактики инфекционных болезней. Три направления противоэпидемических направлений. Методы, виды и способы дезинфекции  Виды дезинфекции. Профилактика инфекционных заболеваний в образовательном учреждении | 1 | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов** | | ***6*** | ***3*** |
| Составление таблицы «Классификация инфекционных болезней». Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), формы передачи, причины, способствующие заражению. Профилактика ВИЧ-инфекции. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор). Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. | |
| **Тема 1.5**  **Основы оказания неотложной помощи** | | **Содержание учебного материала** | | **15** |  |
| 22 | **Определение и классификация ран. Причины и виды кровотечений. Оказание первой помощи при кровотечении.**  Раны. Ранение грудной клетки, живота, позвоночника. Первая помощь при ранении  Общие принципы остановки кровотечения. | 1 | 2 |
| 23-24 | **Практическая работа № 5**  «Оказание первой помощи при кровотечении». | 2 | 3 |
| 25 | **Первая помощь при закрытых повреждениях.**  Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы костей. Особенности транспортировки. | 1 | 2 |
| 26-27 | **Практическая работа № 6**  «Оказание первой помощи при закрытых повреждениях». | 2 | 3 |
| 28 | **Детский травматизм. Профилактика.** | 1 | 1 |
| 29-30 | **Понятие о смерти. Принципы и методы реанимации.**  Комплекс сердечно-легочной реанимации и показания к ее проведению, критерии эффективности. Понятие реанимации. Схема оказания неотложной помощи при клинической смерти. Утопление. Непрямой массаж сердца. Признаки эффективности массажа. Искусственная вентиляция легких (ИВЛ). | 2 | 1 |
| 31 | **Виды неотложных состояний.**  Обморок и коллапс. Травматический шок. Гипертонический криз. Приступ стенокардии. Инсульт. Инфаркт. | 1 | 1 |
| 32 | **Первая медицинская помощь при отравлении.**  Острые боли в животе. Отравления. Отравление у детей. Отравление угарным газом. Отравление пищевыми реагентами. Отравление медикаментами. Алкогольное отравление. Укусы змей и насекомых. | 1 | 2 |
| 33-34 | **Практическая работа № 5**  «Порядок оказания первой помощи при различных отравлениях». | 2 | 3 |
| 35 | Поражение электрическим током. Ожоги. Отморожения. Попадание инородных тел в дыхательные пути, глаза, нос. | 1 | 1 |
| 36 | Зачетная работа № 1 **«Инфекционные болезни. Основы оказания неотложной помощи».** | 1 | 3 |
| **Самостоятельная работа студентов** | | ***4*** | ***3*** |
| Первая доврачебная и медицинская помощь при кровотечении, закрытых и открытых повреждениях. Оказание помощи при током, обморожении, ожогах, попадание инородных тел в дыхательные пути. | |
| **Тема 1.6.**  **Основы десмургии** | | **Содержание учебного материала** | | **7** |  |
| 37 | Требования и правила наложения бинтовых повязок. | 1 | 1 |
| 38  39 | **Практическая работа № 6**  «Освоение повязок на голову: «Чепец», повязки на один и два глаза». | 2 | 3 |
| 40-41 | **Практическая работа № 7**  «Освоение повязок на грудную клетку: спиральной, крестовидной, повязки Дезо». | 2 | 3 |
| 42-43 | **Практическая работа № 8**  «Освоение повязок верхней конечности: спиральной на один палец, крестообразной для фиксации лучезапястного сустава, черепашьей на область локтевого сустава». | 2 | 3 |
| **Самостоятельная работа студентов** | | ***4*** | **3** |
| Осложнения переломов. Правила наложения бинтовых повязок. | |
| **Раздел 2**. **Здоровый образ жизни и его составляющие** | | | |  |  |
| **Тема 2.1.**  **Здоровье и образ жизни человека**  **.** | | **Содержание учебного материала** | | **5** |  |
| 44 | Образ жизни человека и его категории: качество, уровень и стиль жизни. Понятие о ЗОЖ. Компоненты ЗОЖ. | 1 | 1 |
| 45-46 | **Практическая работа № 9**  «Компоненты здорового образа жизни». | 2 | 3 |
| 47-48 | **Практическая работа № 10**  «Универсальные потребности человека с позиций здорового образа жизни». | 2 | 3 |
| **Самостоятельная работа студентов**  Влияние здорового образа жизни на демографические показатели, инвалидность, заболеваемость в России. Роль медицинских работников в укреплении здоровья населения. Структура заболеваемости в России. Демографические, социальные и медицинские аспекты здоровья (по 1 часу). | | ***4*** | ***3*** |
| **Тема 2.2.**  **Психолого-педагогические и медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.** | **Содержание учебного материала** | | **6** |  |
| 49 | **Стресс.**  Стресс и здоровье, работы Г.Селье. Общий адаптационный синдром. Понятие о стрессе: характеристика, причины и стадии развития, профилактика. Психоэмоциональные стрессы – причины современных болезней. | 1 | 1 |
| 50 | Влияние стресса на организм и развитие патологии. Социальные и психические факторы: жизнь людей по отношению друг к другу и обществу. Актуальность психосоциального стресса для России. Методы саморегуляции. | 1 | 1 |
| 51-52 | **Практическая работа № 11**  «Выявление факторов, вызывающих стресс у разных категорий граждан». | 2 | 3 |
| 53-54 | Психофизиологические и гигиенические основы организации учебно-воспитательного процесса. Просвещение по вопросам культуры здоровья и здорового образа.  **Практическая работа № 12**  «Программы укрепления здоровья и профилактика неинфекционных заболеваний различных групп населения». | 2 | 2 |
| **Тема 2.3.**  Вредные привычки. Факторы, разрушающие здоровье. | **Содержание учебного материала** | | **4** |  |
| 55 | Вредные привычки, характеристика основных пристрастий, подростков, воздействие на организм.  Недостаток двигательной активности и его последствия для организма и личности человека. | 1 | 1 |
| 56 | Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Методы профилактики и лечения никотиновой зависимости, пристрастия к алкоголю, наркозависимости. | 1 | 1 |
| 57 | Игромания, профилактика и лечение.  Виртуальный мир (компьютерные игры, телевидение) и его разрушающее психику действие.  **Практическая работа № 13**  «Разработка рекомендаций и методов профилактики и лечения вредных привычек». | 1 | 2 |
| 58 | Семинар  «Вредные привычки. Факторы, разрушающие здоровье». | 1 | 3 |
| **Самостоятельная работа студентов** | | ***3*** | ***3*** |
| Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психотропных веществ. Личная гигиена, общие понятия и определения. Вредные привычки и их социальные последствия. (одна на выбор). | |
| **Тема 2.4.**  Рациональная организация жизнедеятельности | **Содержание учебного материала** | | **4** |  |
| 59 | Понятие рациональной организации жизнедеятельности. Биологические ритмы: понятие, типы биоритмов, их функция. | 1 | 1 |
| 60 | Эффективная организация труда и отдыха. Учебная нагрузка, оптимальное распределение, приемы релаксации и восстановления. | 1 | 1 |
| 61-62 | **Практическая работа № 14**  «Рациональная организация занятий и отдыха студентов». | 2 | 3 |
| Самостоятельная работа студентов | | ***3*** | ***3*** |
| Эффективная организация труда и отдыха различных категорий населения. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. | |
| **Тема 2.5.**  Режим дня и его значение в повседневной жизни человека | **Содержание учебного материала** | | **4** |  |
| 63 | Режим труда и отдыха – условие высокой работоспособности человека. Динамический стереотип – основа режима дня. Требования к режиму дня. Особенности умственного и физического труда. | 1 | 1 |
| 64 | Повышение работоспособности и профилактика переутомления при умственном труде. Гигиена сна. | 1 | 1 |
| 65-66 | **Практическая работа № 15**  «Режим труда и отдыха разных возрастных групп населения». | 2 | 3 |
| **Тема 2.6.**  Рациональное питание – компонент ЗОЖ | **Содержание учебного материала** | | **5** |  |
| 67 | Мой режим дня. Основные принципы рационального питания. Значение в рационе белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Расчеты пищевого рациона студента. | 1 | 2 |
| 68-69 | **Практическая работа № 16**  «Расчет калорийности блюд». | 2 | 3 |
| 70-71 | **Практическая работа № 17**  «Составление рациона питания для детей, школьников, студентов». | 2 | 3 |
| **Самостоятельная работа студентов** | | ***5*** | ***5*** |
| Значение различных компонентов пищи для организма (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и пр.) (3 часа). Основные принципы сбалансированного питания. Особенности питания людей разных возрастных категорий и режимов труда Рациональное питание основа здоровья нации**.** | |
| **Тема 2.7.**  Закаливание организма – компонент ЗОЖ | **Содержание учебного материала** | | **5** |  |
| 72. | **Физиологический механизм закаливания. Виды закаливания.**  Специфический и неспецифический эффекты.  Закаливание воздухом. Закаливание водой: обтирание, обливание, купание. Солнечные ванны и УФО. | 1 | 2 |
| 73 | Нетрадиционные методы оздоровления. Фитотерапия. | 1 | 2 |
| 74-75 | **Обобщающий урок по теме «Здоровый образ жизни».** | 2 | 3 |
| 76 | **Зачетная работа № 2 по теме «Здоровый образ жизни».** | 1 | 3 |
| **Аудиторных занятий** | | | **76** |  |
| **в т.ч. ЛПЗ** | | | **36** |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | **38** |  |
| **Всего** | | | **114** |  |

# **3**. **условия реализации дисциплины**

**В.ОПД.11 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

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

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета по естествознанию.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- комплект учебно-методических материалов;

- наглядные пособия (схемы, таблицы, карты и др.)

Технические средства обучения: ноутбук, мультимедийный проектор, компакт диски и другие носители информации.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

***Основные источники:***

1.Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Г.П. Артюнина. - М.: Академический проект, 2012. - 766 c.

2. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 c.

3. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Л.Н. Вдовина. - РнД: Феникс, 2015. - 342 c.

4. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник / Л.Н. Вдовина. - Рн/Д: Феникс, 2017. - 276 c.

5. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И.Ф. Дьяконов. - СПб.: Спецлит, 2018. - 126 c.

6. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 352 c.

7. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 c.

8. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. - М.: Юрайт, 2013. - 431 c.

9. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие для бакалавров / М.Н. Мисюк. - М.: Юрайт, 2012. - 431 c.

10. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник для прикладного бакалавриата / М.Н. Мисюк. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 431 c.

11. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2018. - 191 c.

12. Рубанович В.Б.. Айзман Р.И. «Основы здорового образа жизни»: Сибирское университетское издание, 2012. - 214с.

13. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2019. - 536 c.

14. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева. - М.: КноРус, 2018. - 64 c.

15. Чумаков, Б.Н. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Б.Н. Чумаков. - М.: ПО России, 2004. - 416 c.

***Дополнительные источники: – для преподавателей:***

1. http://sinncom.ru/content/reforma/index1.htm - специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

2. www.edu.ru – сайт Министерства образования РФ

3. www.oim.ru/reader@whichpage=2&mytip=1&word=&… - сайт «Образование: исследовано в мире»

4. http://elibrary.ru/defaultx.asp - научная электронная библиотека «Elibrary»

5. http://www.eduhmao.ru/info/1/4382/ - информационно-просветительский портал «Электронные журналы»

6. www.gumer.info – библиотека Гумер

7. www.koob.ru – электронная библиотека Куб.

**4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины В.ОПД.11 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Уметь:**  - формировать навыки здорового образа жизни;  - самостоятельно оценивать физические способности и функциональное состояние своего организма;  - проводить мониторинг состояния здоровья;  - составлять паспорт здоровья. | - тестирование по темам;  - выполнение практических работ;  - сообщения по темам.  - устный опрос.  **Оценка:**  - освоение умений в ходе выполнения практических работ по темам;  - опрос по индивидуальным заданиям. |
| - разрабатывать профилактические мероприятия;  - использовать здоровьесберегающие технологии при организации учебно-воспитательного процесса. | - различные формы опроса на аудиторных занятиях;  - составление схем и таблиц;  - домашняя работа.  - индивидуальный и фронтальный опрос во время аудиторных занятий.  **Оценка:**  - освоение умений в ходе выполнения практической работы по теме. |
| - оказывать первую медицинскую помощь. | - различные формы опроса на аудиторных занятиях;  - тестирование по темам;  - выполнение практических работ;  - составление схем и таблиц;  **Оценка:**  - освоение умений в ходе выполнения практических работ по темам.  - зачетная работа. |
| - разрабатывать комплекс упражнений для тренировок определенных групп мышц | - выполнение практической работы;  - устный опрос.  **Оценка:**  -освоение умений в ходе выполнения практической работы по теме;  - устный опрос. |
| - составлять рацион питания для детей, школьников, студентов  - рассчитывать калорийность блюд. | - различные формы опроса на аудиторных занятиях;  - выполнение практических работ.  - сообщения.  **Оценка:**  - освоение умений в ходе выполнения практических работ по темам;  - самостоятельная работа |
| - обеспечить охрану жизни и здоровья;  - развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом. | - сообщения по темам.  **Промежуточный контроль:**  -дифференцированный зачет. |
| **знать:**  - компоненты здоровья и факторы, формирующие здоровье и составляющие здорового образа жизни;  - основополагающие принципы здорового образа жизни;  - физиологические основы здоровья;  - факторы, определяющие здоровье; резервные возможности организма человека. | - тестирование по темам;  - выполнение практических работ;  - сообщения по темам.  - устный опрос;  **Оценка:**  - освоение умений в ходе выполнения практических работ по темам;  - опрос по индивидуальным заданиям. |
| - причины ухудшения здоровья и приемы оздоровительных физических тренировок;  - здоровьесберегающие принципы организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях;  - оптимальные двигательные режимы для детей с учетом их возрастных, психических и иных особенностей. | - выполнение практической работы;  - устный опрос.  **Оценка:**  -освоение умений в ходе выполнения практической работы по теме;  - устный опрос. |
| -приемы оказания первой доврачебной и врачебной помощи при оказании неотложной помощи;  -порядок оказания первой помощи при различных отравлениях;  - требования и правила наложения бинтовых повязок; | - различные формы опроса на аудиторных занятиях;  - тестирование по темам;  - выполнение практических работ;  - составление схем и таблиц.  **Оценка:**  - освоение умений в ходе выполнения практических работ по темам.  - зачетная работа. |
| - наиболее распространенные инфекционные и неинфекционные заболевания, причины их возникновения, меры профилактики; | - различные формы опроса на аудиторных занятиях;  - составление таблиц;  **Оценка:**  - освоение умений в ходе выполнения практической работы по теме. |
| - вредные привычки и их влияние на здоровье человека. | - семинар  - тестирование по темам;  - сообщения по темам.  - устный опрос;  **Оценка:**  - опрос по индивидуальным заданиям и вопросам |
| - принципы формирования здорового образа жизни, требования гигиены и охраны труда;  - принципы здорового питания. | - сообщения по темам.  **Оценка:**  - зачетная работа |

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании Педагогического совета  протокол №\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | УТВЕРЖДАЮ: Генеральный директор БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.А.Шатохин  Приказ №\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

ПО ДИСЦИПЛИНЕ В.ОПД.11

**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО**

**ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

ДЛЯ СТУДЕНТОВ **2** курса

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01. Физическая культура

/педагог по физической культуре и спорту/

ОРЕЛ 2019