

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Миасский медицинский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ВАЛЕОЛОГИЯ

2019 г.

Рассмотрено на заседании ЦМК ОП

Протокол № 1 от «21» 08 2019 г.
Председатель ЦМК ОП

Ложкина Н.В. Ложкина

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УВР

Плюснина Ю.Б. Плюснина
«21» 08 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в дополнение к Федеральному государственному образовательному стандарту (далее ФГОС) среднего профессионального образования по специальности Стоматология ортопедическая / квалификация зубной техник за счет часов вариативной части.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Миасский медицинский колледж»

Разработчик:

Ширяева Н.А. - преподаватель общепрофессиональных дисциплин ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»

Рецензенты:

Белозерова А.А. – председатель ЦМК ОП Стоматология ортопедическая, преподаватель общепрофессиональных дисциплин ГБПОУ «Миасский медицинский колледж», первая квалификационная категория

Корявцева М.О. - преподаватель общепрофессиональных дисциплин ГБПОУ «Миасский машиностроительный колледж», высшая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности Стоматология ортопедическая / квалификация зубной техник

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в состав профессионального учебного цикла общепрофессиональных дисциплин (базовая подготовка) основной профессиональной образовательной программы по специальности Стоматология ортопедическая (вариативная часть).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- оценивать состояние индивидуального здоровья (по анкетам и тестам)
- проводить профилактические мероприятия по здоровому образу жизни;

знать:

- принципы здорового образа жизни;
- факторы риска здоровья;
- правила закаливания;
- виды физических упражнений;
- правила и порядок проведения самомассажа;
- основы рационального питания

Формируемые общие компетенции:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
- ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
- ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 46 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 14 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	46
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
теоретические занятия	14
лабораторные занятия	
практические занятия	18
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	14
в том числе:	
самостоятельная работа	14
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Определение валеологии. Цели и задачи валеологии	1	1
Раздел 1. Валеологический анализ факторов здоровья			
Тема 1.1. Факторы здоровья	Содержание учебного материала	5	2
	1 Здоровье, болезнь, «третье состояние»		
	2 Генетические факторы		
	3 Состояние окружающей среды		
	4 Медицинское обеспечение		
	5 Образ жизни, условия жизни		
	6 Поиск резервов организма		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 1. Анкетирование и тестирование как методы оценки состояния здоровья	2	
	Контрольная работа	-	
Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад «Здоровый человек»; Провести анкетирование в семье и среди знакомых. Обработать результаты, сделать выводы	3		
Раздел 2. Принципы здорового образа жизни			
Тема 2.1 Основные рационального питания	Содержание учебного материала	2	2
	1 Основы рационального питания		
	2 Влияние на организм искусственных добавок.		
	Лабораторные работы		
Практические занятия: 1. Разработка примерного суточного правильного рациона	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение темы «Влияние на организм термически обработанной пищи», разработка памятки «Основы рационального питания»	4	
Тема 2.2 Формирование физического здоровья.	Содержание учебного материала	2	2
	1 Влияние физических нагрузок на состояние здоровья		
	2 Принципы тренировок		
	3 Учет состояния организма в организации занятий физкультурой.		
	4 Дыхание и его роль в оздоровлении организма		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 1. Разработка методики закаливания для различных групп населения 2. Разработка комплекса физических упражнений для различных групп населения 3. Изучение различных методик самомассажа и их влияния на здоровье 4. Фитотерапия 5. Разработка рекомендаций по уходу за зубами и полостью рта 6. Изучение влияния вредных привычек на здоровье	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение темы «Возрастные особенности двигательной активности» Подготовить доклады по темам: «Дыхательные гимнастики Стрельниковой, Бутейко, Гневушева», «Дыхание в йоге»	4	
Тема 2.3 Психологические основы здоровья	Содержание учебного материала	2	2
	1 Понятие о психическом здоровье. Психика и ее компоненты.		
	2 Способы расслабления, профилактики и снятия стресса.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 1. Изучение приемов аутотренинга	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: провести тестирование среди членов семьи и знакомых на подверженность стрессу, обработать результаты, сделать выводы	3	
Тема 2.4 Иммунитет и	Содержание учебного материала	1	2
	1 Понятие об иммунитете. Повышение иммунитета		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
здоровье	2	Терморегуляция и здоровье		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия: 1. Защита индивидуальной истории здоровья		2	
	Контрольные работы Дифференцированный зачет		1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
Всего:			46	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используют следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется учебный кабинет общепрофессиональных дисциплин, а также лекционная аудитория.

Оборудование учебного кабинета:

- доска классная;
- рабочее место преподавателя;
- учебные места по количеству обучающихся;
- электронные презентации;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным ПО;
- мультимедийный проектор;
- проекционный экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Дополнительные источники и Интернет-ресурсы:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов., М.: Флинта, 2013
2. Масияускене О.В. Валеология: учеб. пособие / О.В. Масияускене, Ж.Г. Муравянникова. – Изд. 2-е стереотип. – Ростов н/Д: Феникс, 2011.
3. Азбука здоровья для взрослых и детей [Электронный ресурс] / <http://zdravotvet.ru/kak-snyat-stress-samomu-20-metodov-borby-so-stressom/>
4. Домашний он-лайн справочник о медицине и здоровье человека [Электронный ресурс] / <http://domadoktor.ru/146-pravila-zakalivaniya-organizma.html>
5. Медицинский портал про здоровье [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://valeologia.ru>
6. Природа знает, как сделать вас здоровыми [Электронный ресурс] / <http://priroda-znaet.ru/dyihatelnaya-gimnastika-po-buteyko/>
7. Сборник статей по здоровому образу жизни [Электронный ресурс] / <http://www.zdorow.dn.ua/massag/samomassag.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проверки выполнения домашнего задания, внеаудиторной самостоятельной работы, проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, в том числе разработка буклетов, презентаций

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен уметь: <ul style="list-style-type: none">- оценивать состояние индивидуального здоровья (по анкетам и тестам)- проводить профилактические мероприятия по здоровому образу жизни	Текущий контроль: устный индивидуальный опрос на уроках; фронтальный опрос индивидуальная работа по карточкам; практические занятия; Внеаудиторная самостоятельная работа: конспектирование тем, составление таблиц, выполнение рефератов, подготовка докладов Промежуточный контроль: практические занятия; тестирование Итоговый контроль: дифференцированный зачет за курс обучения
Обучающийся должен знать: <ul style="list-style-type: none">- принципы здорового образа жизни;- факторы риска здоровья;- правила закаливания;- виды физических упражнений;- правила и порядок проведения самомассажа;- основы рационального питания	

