

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.17 ВАЛЕОЛОГИЯ

**«Общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла»
программы подготовки специалистов среднего звена по
специальности 49.02.01. «физическая культура»**

ОДОБРЕНО

Методическим советом
ГПОУ «Училища (колледжа) олимпийского
резерва Тульской области»
Председатель _____ А. А. Выставкин

РАССМОТРЕНО

Цикловой методической комиссией
общефессиональных дисциплин
Председатель _____ Ю.Ю. Сидоров

Составитель: Ласинская К.Е., преподаватель ГПОУ «УОР ТО»

Эксперты: внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Сидоров Ю.Ю., преподаватель ГПОУ «УОР ТО»

Содержательная экспертиза: Сидоров Ю.Ю., преподаватель ГПОУ «УОР ТО»

Рецензент: Сидоров Ю.Ю., Гарновская Н.В.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968 (далее – ФГОС СПО) и примерной образовательной программы СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нормативные основания для разработки рабочей программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 08 апреля 2021 г. № 153 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 11 ноября 2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»;
- Приказ Минпросвещения России от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 800 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 5 августа 2020 г. «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2014 г. № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 950н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортивный судья».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 № 193н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 февраля 2020 № 59н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по работе с молодежью».

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	8
3. Условия реализации учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ВАЛЕОЛОГИЯ

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является вариативной частью основной профессиональной образовательной программы ФГОС по специальности (специальностям) СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки)

Рабочая программа может быть использована для очной и заочной форм обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в группу общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла (вариативная часть)

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

Вариативная часть:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- разработать личную программу здоровья, режим питания, рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, выбрать программу эффективной физической тренировки;
- использовать интернет-ресурсы и литературу для поиска, сбора и анализа информации с целью подготовки сообщений, докладов, рефератов;
- проводить валеологический анализ состояния здоровья и составлять индивидуальные оздоровительные программы;
- использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной целью;
- проводить мероприятия по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, использовать различные средства и методы восстановления и стимуляции организма.
- организовать оздоровительную работу с детьми и взрослыми, вести индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни;

- оценить уровень здоровья и гигиенической культуры, ресурсы здоровья;
- выявлять и анализировать факторы, влияющие на здоровье;
- рассчитывать, оценивать и интерпретировать основные показатели здоровья;
- применять методики определения и оценки факторов риска заболеваний в практической деятельности;
- уметь использовать современные методы самодиагностики, самокоррекции, самооценки здоровья, уметь сохранять уровень психофизиологической устойчивости и в условиях учебной, трудовой деятельности.
- проводить санитарно-просветительную работу среди населения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основы здорового образа жизни, факторов образа жизни, влияющих на здоровье;
- характеристики здоровья, факторы риска, детерминирующие различные заболевания;
- основы рационального питания, охраны психического здоровья, обеспечивающие полноценное качество жизни;
- меры предупреждения вредных привычек, алкоголизма и наркомании в молодежной среде;
- основы валеологии и гигиены;
- основные факторы, обуславливающие состояние здоровья человека, методы коррекции нарушений с оздоровительной целью;
- значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья;
- психологические основы здоровья;
- основы рационального питания;
- значение иммунитета и его механизмов в поддержании здоровья;
- значение терморегуляции в поддержании здоровья;
- наиболее распространённые заболевания, являющиеся главной причиной инвалидности и смертности населения, факторы риска и основные методы профилактики их в различные периоды жизни индивидуума;
- преимущества профилактики факторов риска в детстве, роль семьи и школы в этом процессе;
- профилактику и коррекцию привычек, наносящих ущерб здоровью, методы защиты от неблагоприятного влияния социальной среды;
- опасные и чрезвычайные ситуации среды обитания социального происхождения;

– методологические основы рациональной организации жизнедеятельности человека.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ОПОП по специальности 49.02.01 Физическая культура и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и

поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 56 часов;
самостоятельной работы обучающегося 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:	
лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	10
контрольные работы	4
курсовые работы (проекты)	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
создание и составление мини презентаций	4
составление опорных блок-схем	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы (рефераты, конспекты по плану, мини сообщения,)	
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета 2

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «ВАЛЕОЛОГИЯ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в предмет, основы валеологии		16	
Тема 1.1. Основы валеологии	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	1. Предмет валеологии. Задачи и цели изучения предмета, классификация валеологии. Связь с другими науками.		
	<i>Лабораторные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	<i>Практические занятия</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	<i>Контрольные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по темам: 1. Понятие валеология. Предмет изучения валеологии. Валеология как учебная дисциплина и как наука. 2. Взаимодействие валеологии с другими науками. Общее и специфическое.	2	
Тема 1.2. Понятие здоровья и здорового образа жизни	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Определение здоровья, факторы его обуславливающие группы здоровья. Факторы риска.	4	
	2. Здоровый образ жизни и долголетие.	2	
	3. Основы рационального питания	4	

	<i>Лабораторные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	<i>Практические занятия</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	<i>Контрольные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
Раздел 2. Физическая активность и здоровье		14	
Тема 2.1. Физическая активность, ее понятие и значение в сохранении здоровья	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Физическая активность, виды, значения для здоровья. Типы физических упражнений, условия их проведения. Индивидуальные программы физических нагрузок и закаливания: принципы, значения для преодоления активности жизни.	2	
	2. Физическая культура и спорт: показания и противопоказания. Механизмы воздействия физических упражнений на организм человека.	2	
	3. Индивидуальные программы физических нагрузок, значения для преодоления активности жизни.	2	
	<i>Лабораторные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	<i>Практические занятия</i> Составление режима физической активности для различных групп населения	2	
	<i>Контрольные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	<i>Самостоятельная работа. Составление презентаций:</i> Физическая культура и здоровье. Показатели хорошей физической формы. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки. Физические нагрузки и их влияние на организм.	2	
Тема 2.2. Закаливание организма и его значение в сохранении здоровья	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Понятие закаливания, закаливание, как фактор укрепления здоровья. Виды закаливания, показания и противопоказания для закаливающих процедур.	2	
	<i>Лабораторные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	<i>Практические занятия</i>	<i>не предусмотрено</i>	

	<i>Контрольные работы: Валеологические основы и физическая активность, как средства сохранения здоровья</i>	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i>	<i>не предусмотрено</i>	
Раздел 3. Вредные привычки, влияние на здоровье человека		14	
Тема 3.1. Понятие и классификация вредных привычек	<i>Содержание учебного материала.</i>		
	1. Вредные привычки: курение, переедание, однообразное питание, малоподвижность, употребление спиртных напитков – как факторы разрушающие здоровье человека. Механизмы вредного воздействия на организм, последствия.	2	
	2. Вредные привычки и трудоспособность. Зависимость физического и психологического здоровья человека от вредных привычек. Курение- как социальная проблема. Мотивация к жизни без вредных привычек.	2	
	3. Курение- как социальная проблема. Мотивация к жизни без вредных привычек.	2	
	<i>Лабораторные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	<i>Практические занятия.</i> Выявление личной предрасположенности к вредным привычкам. Разработка агитационного материала для отказа от вредных привычек	2	
	<i>Контрольные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	<i>Самостоятельная работа.</i>		
Тема 3.2. алкоголизм и наркомания	<i>Содержание учебного материала.</i>		
	1. Алкоголизм, наркомания как социальные проблемы. Значение для личности, семьи общества. Механизмы формирования зависимости.	2	
	2. Типы наркотических веществ. Влияние на организм. Проблемы противодействия алкоголизма и наркомании в молодежной среде. Алкоголизм, наркомания и потомство. Медицинские, психологические аспекты воспитания антинаркотического поведения.	2	
	<i>Лабораторные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>	

	<i>Практические занятия</i> Анализ причин и последствий вредных зависимостей у различных групп населения	2
	<i>Контрольные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>
	<i>Самостоятельная работа.</i>	<i>не предусмотрено</i>
Раздел 4. Репродуктивное здоровье, характеристики проблемы, методы охраны		10
Тема 4.1. Понятие репродуктивного здоровья	<i>Содержание учебного материала.</i>	
	1.Репродуктивное здоровье, понятие и его составляющие. Социально-демографическое значение, репродуктивный потенциал. Обеспечение правильного развития и профилактика нарушений репродуктивной системы. 2.От чего зависит уровень репродуктивного здоровья. Зависимость репродуктивного здоровья от экологического состояния окружающей среды.	2
	<i>Лабораторные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>
	<i>Практические занятия</i> Анализ влияния факторов окружающей среды на репродуктивное здоровье	2
	<i>Контрольные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>
	<i>Самостоятельная работа.</i>	<i>не предусмотрено</i>
Тема 4.2. Проблемы репродуктивного здоровья, методы охраны	<i>Содержание учебного материала.</i>	
	1.Проблемы репродуктивного здоровья в современном обществе, заболевания и привычки влияющие на него. 2.Ранние браки и беременность. Инфекции, передающиеся половым путем, охрана репродуктивного здоровья.	2
	<i>Лабораторные работы</i>	<i>не предусмотрено</i>
	<i>Практические занятия.</i> 1. составление блок схем с пропагандой здоровых межполовых отношений и профилактике ИППП	2

	<i>Контрольные работы: Дифференцированный зачет</i>	2	
	<i>Самостоятельная работа.</i>	<i>не предусмотрено</i>	
	Всего:	52	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета валеологии;
лабораторий – *«не предусмотрено»*

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для преподавателей:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. - М.: Флинта, 2012
2. Вайнер, Э. Н. Валеология. Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2016.
3. Зайцев, Г.К. Валеология. Культура здоровья / Г.К. Зайцев. - М.: Бахрах-М, 2003.
4. Прохорова, Э.М. Валеология. Гриф УМО ВУЗов России / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2014
5. Прохорова, Э.М. Валеология. Словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2018

Для студентов:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология. Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2016.
2. Зайцев, Г.К. Валеология. Культура здоровья / Г.К. Зайцев. - М.: Бахрах-М, 2003.

Дополнительные источники:

Для преподавателей:

1. Масияускене Ольга, Муравянникова Ж. Г. Учебное пособие «Валеология»
Издательство: Феникс, 2011 г.

Для студентов: 1. Масияускене Ольга, Муравянникова Ж. Г. Учебное пособие «Валеология»
Издательство: Феникс, 2011 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Валеология» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнение контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разработать личную программу здоровья, режим питания, рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, выбрать программу эффективной физической тренировки; – использовать интернет-ресурсы и литературу для поиска, сбора и анализа информации с целью подготовки сообщений, докладов, рефератов; – проводить валеологический анализ состояния здоровья и составлять индивидуальные оздоровительные программы; – использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной целью; – проводить мероприятия по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, использовать различные средства и методы восстановления и стимуляции организма. – организовать оздоровительную работу с детьми и взрослыми, вести индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни; – оценить уровень здоровья и гигиенической культуры, ресурсы здоровья; – выявлять и анализировать факторы, влияющие на здоровье; – рассчитывать, оценивать и интерпретировать основные показатели здоровья; – применять методики определения и оценки факторов риска заболеваний в практической деятельности; – уметь использовать современные методы самодиагностики, самокоррекции, самооценки здоровья, уметь сохранять уровень психофизиологической устойчивости и в 	<p><i>Формы контроля обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - устный опрос; - письменное тестирование; - контрольные работы; - домашние задания творческого характера; - практические задания; - активность на занятиях; <p><i>Методы оценки результатов обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в балах за каждую выполненную работу; - накопительная система баллов

условиях учебной, трудовой деятельности.

– проводить санитарно-просветительную работу среди населения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основы здорового образа жизни, факторов образа жизни влияющих на здоровье;
- характеристики здоровья, факторы риска, детерминирующие различные заболевания;
- основы рационального питания, охраны психического здоровья, обеспечивающие полноценное качество жизни;
- меры предупреждения вредных привычек, алкоголизма и наркомании в молодежной среде;
- основы валеологии и гигиены;
- основные факторы, обуславливающие состояние здоровья человека, методы коррекции нарушений с оздоровительной целью;
- значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья;
- психологические основы здоровья;
- основы рационального питания;
- значение иммунитета и его механизмов в поддержании здоровья;
- значение терморегуляции в поддержании здоровья;
- наиболее распространённые заболевания, являющиеся главной причиной инвалидности и смертности населения, факторы риска и основные методы профилактики их в различные периоды жизни индивидуума;
- преимущества профилактики факторов риска в детстве, роль семьи и школы в этом процессе;
- профилактику и коррекцию привычек, наносящих ущерб здоровью, методы защиты от неблагоприятного влияния социальной среды;
- опасные и чрезвычайные ситуации среды обитания социального происхождения;
- методологические основы рациональной организации жизнедеятельности человека.

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**