МИНИСТЕРСТВО образования СаРатовской Области

ГапОУ СО «САратовский техникум промышленных технологий и автомобильного сервиса»

Утверждаю

Зам. директора Красноармейского филиала

ГАПОУ СО «СТПТиАС» по УПР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Файт В.А.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 « ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

22.02.06 **«**Сварочное производство»

2015г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 22.02.06. «Сварочное производство»: утвержденного приказом Минобрнауки России от 21.04. 2014 года № 360

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Саратовский техникум промышленных технологий и автомобильного сервиса» (далее ГАПОУ СО «СТПТиАС»)

Разработчик: Лисицкая Э.Ю.. преподаватель.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| условия реализации программы учебной дисциплины | 9 |
| Контроль и оценка результатов Усвоения учебной дисциплины | 10 |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 22.02.06. «Сварочное производство»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл – дополнительные дисциплины.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

* Осуществлять формирование норм здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

* основы здорового образа жизни.
* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

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

 максимальной учебной нагрузки обучающегося 59 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 39 часов; самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объём часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** |  59 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 39 |
| в том числе: |  |
|  практические занятия (не предусмотрено) |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** |  20 |
| **Итоговая аттестацияв форме** дифференцированного зачета |

**2. Содержание учебной дисциплины Здоровый образ 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** | **3** | **4** |
| **Тема. 1.** **Теоретическая часть****Тема 1.1.****Здоровый образ жизни. Формирование норм здорового образа жизни.** | **Содержание** | **4** |  |
| 1 | Понятие о здоровом образе жизни. Формирование норм здорового образа жизни. | 2 | 2 |
| 2 | Дневник самоконтроля | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  | **2** |  |
|  Заполнить дневник самоконтроля. |  |  |
| **Тема 1.2.****Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.** | **Содержание** | **2** |  |
| 1 | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа | **1** |  |
| Презентации к занятию. Тест.  |  |  |
| **Тема 1.3.****Здоровье и пути его формирования.** | **Содержание** | **2** |  |
| 1 | Понятие о здоровье. Как сохранить здоровье. Способы сохранения здоровья.  | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** | **1** |  |
| Презентации к занятию. Тест. Заполнить дневник самоконтроля. |  |  |
| **Тема 1.4.****Режим дня. Сон и его значение для здоровья** | **Содержание** | **2** |  |
| 1 |  Что такое режим дня. Понятие о правильном распорядке дня. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  | **1** |  |
| Презентации к занятию. Тест.  |  |  |
| **Тема 1.5.****Личная гигиена.** | **Содержание** | **2** |  |
| 1 | Правила личной гигиены в течение дня, предметы личной гигиены. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** Презентации к занятию. Разработать тест и кроссворд. | **1** |  |
| **Тема 1.6.****Влияние высоких и низких температур на организм** | **Содержание** | **4** |  |
| 1 | О влиянии высоких температур на организм человека. Разновидности влияния высоких температур на организм. Тепловой и солнечный удар. Солнечные и термические ожоги | 2 | 2 |
| 2 | О влиянии низких температур на организм человека. Разновидности влияния низких температур на организм. Переохлаждение организма, обморожения. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  | **2** |  |
| Презентации к занятию. Тест. |  |  |
| **Тема 1.7.****Понятие о вирусных инфекциях** | **Содержание** | **4** |  |
| 1 | Понятие о вирусных инфекциях. Основные виды вирусных инфекций. | 2 | 2 |
| 2 | Детские вирусные инфекции. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  | **2** |  |
| Презентации к занятию. Тест.  |  |  |
| **Тема 1.8.****Понятие о закаливании организма.** | **Содержание** | **4** |  |
| 1 | Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Правила закаливания организма | 2 | 2 |
| 2 | Основные способы закаливания организма. Правила закаливания организма | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  | **2** |  |
| Презентации к занятию. Тест.  |  |  |
| **Тема 1.9.****Питание и здоровье.** | **Содержание** | **2** |  |
| 1 |  Понятие о рациональном питании. Польза и вред диет. Правильное питание человека. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** | **1** |  |
| Презентации к занятию. Тест. |  |  |
| **Тема 1.10.****Вредные привычки и здоровье.** | **Содержание** | **6** |  |
| 1 | Понятие вредных привычек.  | 2 |  |
| 2 | Классификация вредных привычек.  | 2 | 2 |
| 3 | О влиянии вредных привычек на здоровье человека. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  | **3** |  |
| Презентации к занятию. Тест.  |  |  |
| **Тема 1.11.****Травматизм и его профилактика.** | **Содержание** | **6** |  |
| 1 | Понятие о травматизме.  | 2 | 2 |
| 2 | Виды травм и их последствий | 2 | 2 |
| 3 | Профилактика травматизма у человека. | 2 | 2 |
| 4 | **Дифференцированный зачет** | **1** |  |
| **Самостоятельная работа**  | **3** |  |
| Заполнить дневник самоконтроля. |  |  |
|  | **Всего:** | **59** |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа** | **20** |
| **Аудиторная учебная нагрузка** | **39** |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- комплект учебно-наглядных пособий, плакатов;

Технические средства обучения:

- интерактивная доска;

- персональный компьютер (IBM – совместный);

- мультимедиа-проектор, экран (на штативе);

- принтер;

- сканер;

- модем, обеспечивающий высокоскоростной канал доступа в сеть Интернет;

- программное обеспечение общего и профессионального назначение (операционная система – «MS Windows XP», офисный пакет «MS Office 2007» и выше

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. **Павлова М.А*.,***Гришанова О.С., Серякина А.В. **Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе** - Саратов, 2010. Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО».

Дополнительные источники:

1. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству [Текст]: учебное пособие для студентов / В.В. Михайлов – М., Фис, 2006.-237с.
2. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст]: учебное методическое пособие / Л.Д. Назаренко – М., 2009.-153с.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. – М., 2006.
5. Михайлина М.Ю., **Павлова М.А.,** Лысогорская М.В - Саратов, Добродея, 2007. **Основы здорового образа жизни: Учебное пособие для учащихся 9 классов.**
6. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: учебные пособия для студентов СПО. – М., 2009. Допущено Министерством образования Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов учреждений среднего профессионального образования.

Интернет-ресурсы:

1. [http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результат обучения****(основные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Знания/понимание** |  |
| Основы здорового образа жизни. | Тестирование |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Тестирование |
| **Умения:** |  |
| Осуществление формирования норм здорового образа жизни | Экспертная оценка выполнения практического задания. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета. |