

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

СОГЛАСОВАНО

Главный диспетчер ПАО «Обь-
Иртышское речное пароходство»

_____ А.Г. Клишев

«28» апреля 2021 года

МП



УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебно-
производственной работе

_____ Н.Ф. Борзенко

«28» апреля 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина ОП.17 Основы валеологии / Международная логистика /
Инвестиции и вклады / Кредиты и займы

Специальность 26.02.03 Судовождение

Тюмень 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.17 Основы валеологии разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 26.02.03 Судовождение утвержденного приказом от 02.12.2020 N 691.

Рассмотрена на заседании ПЦК Социально-экономических дисциплин, дисциплин математического и естественно-научного цикла

Протокол № 9 от 21 апреля 2021 г.

Председатель ПЦК  Истомина С.В.

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.017 Основы валеологии является частью основной образовательной программы СПО 26.02.03 Судовождение

Программа учебной дисциплины ОП.18 Основы валеологии, может быть использована при формировании индивидуальной образовательной траектории обучающихся данной специальности, по программам ДПО соответствующего направления подготовки.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК.01- ОК.11	выявлять факторы риска здоровья; подбирать адекватные физические нагрузки для оздоровления, составлять рекомендации по рациональному питанию; определять функциональные резервы организма, уровень своего здоровья; определять уровень физической работоспособности; применять на практике психофизиологические тренировки; пропагандировать здоровый образ жизни	основные факторы риска здоровья, основные методы оценки физического здоровья, принципы рационального питания, основные принципы предупреждения психосоматических расстройств; профилактику вредных привычек, распространенные методы оздоровления организма

В результате изучения дисциплины у обучающихся развиваются общие компетенции:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке
ОК.11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	38
в том числе:	
теоретическое обучение	26
практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Основы валеологии»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
Раздел 1. Физиологические основы здоровья			ОК.01-ОК-11
Тема 1.1. Введение. Предмет и задачи валеологии	Введение в валеологию. Предмет и методы валеологии. Здоровье как состояние и свойства организма. Анализ критериев здоровья. Индивидуальное здоровье, как категория качества жизни. Генотипические и средовые особенности здоровья.	2	ОК.01-ОК-11
Тема 1.2. Возрастные и половые особенности здоровья	Возрастные и половые особенности здоровья. Биологический и хронологический возраст. Пути продления жизни человека Прогнозирование индивидуального здоровья. Методы диагностики здоровья (антрометрические подходы, нагрузочные пробы).	2	
	Практические занятия	2	ОК.01-ОК-11
	№1 Составление индивидуальной карты здоровья.		
Тема 1.3. Двигательная активность и здоровье	Эволюционные предпосылки двигательной активности. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья человека. Генетическая обусловленность двигательной активности. Влияние физических нагрузок на организм человека. Механизмы экономизации функций при занятиях физическими упражнениями. Двигательные навыки и двигательные качества.	2	ОК.01-ОК-11
Тема 1.4. Возрастные особенности двигательной активности	Возрастные особенности воспитания двигательных качеств. Характеристика оптимального двигательного режима взрослого человека. Двигательная активность в режиме рабочего времени. Понятие об «активном отдыхе». Принципы организации оздоровительной тренировки. Основные формы физических оздоровительных занятий. Организация и планирование нагрузок. Методы самооценки физического здоровья.	2	
	Практические занятия	2	ОК.01-ОК-11
	№2 Разработка индивидуального комплекса физических оздоровительных занятий.		
Тема 1.5. Основы рационального питания	Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности. Роль нутрициального питания. Учет состояния организма в расчетах рационального питания. Составление методических рекомендаций по рациональному питанию. Методы определения массы тела (фактической и должной). Методы чистки организма. Оздоровительное голодание.	2	ОК.01-ОК-11
	Практические занятия	2	ОК.01-ОК-11
	№3 Составление недельного меню с учетом рационального питания		
	Самостоятельная работа	2	
	Проведение исследования: рациональность питания в семье.		
Раздел 2 Психологические основы здоровья			
Тема 2.1. Психические состояния	Понятие о психике. Биологические особенности организации психики: темперамент, половая идентификация Психические состояния человека.	2	ОК.01-ОК-11
Тема 2.2. Психическое здоровье и стрессоустойчивость	Понятие о психическом здоровье. Эмоции и стрессы. Психосоматические расстройства. Невроз и его виды. Методы и приемы оценки психического здоровья. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья. Приемы и методы тренировки стрессоустойчивости.	2	
	Практические занятия	2	ОК.01-ОК-11
	№4 Психологический тренинг: Стресс и способы регуляции эмоционального состояния		

Раздел 3 Формирование здорового образа жизни			
Тема 3.1. Основные факторы риска здоровья	Понятие о вредных привычках. Факторы, провоцирующие вредные привычки. Основные факторы риска здоровья. Экологические факторы, ухудшающие здоровье. Идеальный образ современного юноши и девушки.	2	ОК.01-ОК-11
Тема 3.2. Курение и здоровье	Курение как вредная привычка. Причины возникновения вредной привычки. Влияние курения на организм. Закон о запрете курения в общественных местах.	2	
	Практические занятия	2	ОК.01-ОК-11
	№5 Методы профилактики табакокурения		
Тема 3.3. Алкогольная зависимость и здоровье	Влияние алкоголя на человеческий организм. Алкогольная зависимость и причины ее формирования. Стадии хронического алкоголизма. Способы избавления от алкогольной зависимости.	2	ОК.01-ОК-11
Тема 3.4 Наркотическая зависимость и здоровье	Наркомания как социальная проблема. Механизмы формирования зависимости. Типы наркотических веществ. Медицинские и психологические аспекты воспитания антинаркотического поведения.	2	
Тема 3.5. СПИД	Синдром приобретенного иммунодефицита как глобальная проблема человечества. Способы передачи и последствия.	2	
Тема 3.6 Защита проекта: «Индивидуальная карта здоровья»	Дифференцированный зачет. Защита проекта в соответствии с разработанной индивидуальной картой здоровья (промежуточная аттестация)	2	
	ВСЕГО:	38	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется учебный кабинет:
оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект дисциплины.
- комплект учебно-методической документации,
- раздаточный материал к практическим работам.

Технические средства обучения:

- персональные компьютеры с выходом в Интернет,
- проектор, экран,
- доска

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Жарова М.Н. Психология общения: учебник для студ. СПО. – М.: ОИЦ «Академия», 2017г.

Дополнительные источники:

1 Вайнер Э.Н. Валеология. М.:Флинта: Наука, 2001.

2 .Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. Культура здоровья. Самара, 2003.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуального проекта

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
Умения:	
выявлять факторы риска здоровья	Практическое занятие № 4, 5
подбирать адекватные физические нагрузки для оздоровления. определять уровень физической работоспособности;	Практическое занятие № 2
составлять рекомендации по рациональному питанию	Практическое занятие № 3
применять на практике психофизиологические тренировки	Практические занятия № 4
пропагандировать здоровый образ жизни	Практическое занятие № 1
определять функциональные резервы организма, уровень своего здоровья	Практическое занятие № 1 Защита проекта
Знания:	
основные факторы риска здоровья	Практическое занятие № 1
основные методы оценки физического здоровья	Практическое занятие № 2
принципы рационального питания,	Практическое занятие № 3
основные принципы предупреждения психосоматических расстройств	Практическое занятие № 4
методы профилактики вредных привычек	Практическое занятие № 4, 5
Основные приемы и методы оздоровления организма.	Практическое занятие № 1

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения, позволяющие проверить у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	демонстрация интереса к будущей профессии	Подготовка и защита проекта
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	проявление ответственности за результаты собственных исследований; проявление стрессоустойчивости	Практическое занятие № 4
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личного развития.	умение самостоятельно работать с информацией, отделять главную информацию от второстепенной. умение анализировать результаты исследования	Подготовка и защита проекта
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- Написание эссе; - Эффективность выбранной стратегии на собеседовании с работодателем.	Практическое занятие №1, 3,4