

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

СОГЛАСОВАНО

Главный инженер,  
железнодорожная станция Войновка-  
структурное подразделение  
Свердловской дирекции управления  
движением  
Центральной дирекции управления  
движением –  
филиала ОАО «РЖД»

Лазоренко А.В.

«28» апреля 2021 г.



М.П.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе

 Н.Ф. Борзенко

«28» апреля 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОП.13 Основы валеологии (вариативная часть)

специальность 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте  
(по видам) (базовая подготовка)

Тюмень 2021

Рабочая программа дисциплины ОП.13 Основы валеологии разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на железнодорожном транспорте) утвержденном приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. N 376

Рассмотрена на заседании ПЦК профессионального цикла технологий железнодорожного транспорта

Протокол № 9 от 21 апреля 2021 г.

Председатель ПЦК  Е.Г. Письмакова

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Турбина Е.Д., преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Основы валеологии является частью основной образовательной программы СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на железнодорожном транспорте).

Программа учебной дисциплины ОП.13 Основы валеологии, может быть использована при формировании индивидуальной образовательной траектории обучающихся данной специальности, по программам ДПО соответствующего направления подготовки.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общепрофессиональным дисциплинам (*введена за счет часов вариативного компонента*).

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

В соответствии с требованиями ФГОС по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на железнодорожном транспорте) при освоении учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:***

- 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

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:***

- 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 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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 52 часов

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часа,

самостоятельная работа – 16 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>52</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>30</b>
практические занятия	<b>6</b>
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>16</b>
в том числе:	
Проведение исследований по темам	12
Написание эссе	4
<b>Промежуточная аттестация в форме защиты проектов (другая форма контроля)</b>	



## 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	Уровень освоения
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Физиологические основы здоровья</b>		<b>24</b>	
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	2
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 (антропометрические подходы, нагрузочные пробы).	3	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
	№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	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	Проведение исследования: Зависимость степени двигательной активности человека от факторов внешней и внутренней среды		
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.	3	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
	№2 Разработка индивидуального комплекса физических оздоровительных занятий.		
Тема 1.5. Основы рационального питания	Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности. Роль натурального 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.	3	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
	№3 Составление недельного меню с учетом рационального питания		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	Проведение исследования: рациональность питания в семье.		
<b>Раздел 2 Психологические основы здоровья</b>		<b>10</b>	

Тема 2.1. Психические состояния	Понятие о психике. Биологические особенности организации психики: темперамент, половая идентификация Психические состояния человека.	2	1
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 тренировок стрессоустойчивости.	2	2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	№4 Психологический тренинг: Стресс и способы регуляции эмоционального состояния		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Написание эссе на тему: Эмоция в моей жизни		
<b>Раздел 3 Формирование здорового образа жизни</b>		<b>18</b>	
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	2
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.	3	
	<b>Практические занятия</b>	1	
	№5 Методы профилактики табакокурения		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Разработка анкеты и проведение исследования о причинах курения		
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	2
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	2
Тема 3.5. СПИД	Синдром приобретенного иммунодефицита как глобальная проблема человечества. Способы передачи и последствия.	2	2
Тема 3.6 Защита проекта: «Индивидуальная карта здоровья»	Защита проекта в соответствии с разработанной индивидуальной картой здоровья (промежуточная аттестация)	2	3
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>52</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются 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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета по дисциплине

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**

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

**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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	1	2
	<b>Умения:</b>	
У 1	<i>выявлять факторы риска здоровья</i>	Практическое занятие № 4, 5, Самостоятельная работа по темам: 2.2, 3.2
У 2	<i>подбирать адекватные физические нагрузки для оздоровления. определять уровень физической работоспособности;</i>	Практическое занятие № 2 Самостоятельная работа по теме: 1.3.
У 3	<i>составлять рекомендации по рациональному питанию</i>	Практическое занятие № 3 Самостоятельная работа по теме: 1.5
У 4	<i>применять на практике психофизиологические тренировки</i>	Практические занятия № 4
У 5	<i>пропагандировать здоровый образ жизни</i>	Практическое занятие № 1
У 6	<i>определять функциональные резервы организма, уровень своего здоровья</i>	Практическое занятие № 1 Защита проекта
	<b>Знания:</b>	
З 1	<i>основные факторы риска здоровья</i>	Практическое занятие № 1
З 2	<i>основные методы оценки физического здоровья</i>	Практическое занятие № 2, Самостоятельная работа по теме: 1.3
З 3	<i>принципы рационального питания,</i>	Практическое занятие № 3
З 4	<i>основные принципы предупреждения психосоматических расстройств</i>	Практическое занятие № 4
З 5	<i>методы профилактики вредных привычек</i>	Практическое занятие № 4, 5, Самостоятельная работа по темам: 2.2, 3.2
З 6	<i>Основные приемы и методы оздоровления организма.</i>	Практическое занятие № 1

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения, позволяющие проверять 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, Самостоятельная работа по темам: 2.2, 3.2
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения	– умение самостоятельно работать с информацией, отделять главную	Подготовка и защита проекта Самостоятельная работа по темам: 1.3, 1.5, 3.2

<p>профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>информацию от второстепенной.</p> <p>– умение анализировать результаты исследования</p>	
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>- Написание эссе;</p> <p>- Эффективность выбранной стратегии на собеседовании с работодателем.</p>	<p>Практическое занятие №1, 3,4</p> <p>Самостоятельная работа по темам: 1.3, 1.5, 2.2, 3.2</p>