

бух



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ВАЛЕОЛОГИЯ»**

Тверь 2021



УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР

Е.Ю. Сизова

августа 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Разъяснений по формированию программ учебных дисциплин среднего профессионального образования (далее СПО) на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Тверской кооперативный техникум Тверского облпотребсоюза»

Разработчики:

Сизова Е.Ю., преподаватель

Рассмотрена на заседании
комиссии общеобразовательных и
общепрофессиональных дисциплин
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Председатель комиссии
 Е.Е. Фокина

Рекомендована: Камшинским районным
потребительским обществом Тверской
областной союза потребительских
обществ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. Паспорт программы учебной дисциплины «Валеология»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Валеология» является частью профессиональной образовательной программы по специальности:

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям)

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовки современных специалистов для кооперативных организаций.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в вариативную часть.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – уточняются в пояснительной записке

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **36** час, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **36** часов; самостоятельной работы обучающегося **0** часов.

Пояснительная записка

Программа формирования валеологического мировоззрения предназначена для студентов, обучающихся в средних специальных учебных заведениях (техникумах и колледжах). Введение программы является одним из условий, обеспечивающих научную организацию умственного труда студента (НОУТ).

Необходимость дополнительных разработок и внедрения в учебную работу техникумов психологических, эргономических, психофизиологических и социально-психологических программ НОУТ студентов объясняется рядом особенностей обучения и воспитания в ссузе:

1. *Сочетание получения полного среднего образования с профессиональной подготовкой*, которое требует специфических форм и методов организации учебной деятельности.

2. *Необходимость учета психологических и физиологических особенностей развития личности студента ссуза*, который находится на переходном этапе из подросткового в ранний юношеский возраст.

3. *Особенности контингента поступающих на учебу:*

- слабый уровень подготовки к обучению (преобладание низкого и ниже среднего уровней развития логически-понятийного мышления; слабо развитые память, речь, воображение и т.п.);
- низкий уровень дисциплины (наличие вредных привычек в виде употребления наркотиков, алкоголя, курения);
- при среднем уровне материального достатка зачастую неблагоприятная обстановка в семье, отсутствие внимания и заинтересованности в судьбе подростка со стороны родителей;
- неосознанность выбора профессии.

Использование приемов НОУТ в ссузе требует от обучаемых напряжения не только интеллектуальных, но и физических сил, в связи с чем, ставится задача – сохранения и укрепления здоровья студентов, привития навыков здорового образа жизни (ЗОЖ).

Задачами формирования валеологического мировоззрения являются:

- получение, закрепление и углубление знаний по ЗОЖ, возведение их в норму жизни;
- освоение умений и навыков ЗОЖ.

Все это позволит выпускнику ссуза успешно продолжить обучение в высшем учебном заведении, и в дальнейшем быть полноценным трудоспособным членом общества.

В результате освоения программы студент должен: **иметь представление о:**

- здоровье, как одном из условий свободной деятельности современного человека, в том числе эффективной профессиональной деятельности;
- валеологии, как науке о формировании, сохранении и укреплении здоровья человека;

- культуре здоровья, приобретающей ведущее значение среди глобальных проблем человечества;
- психологии здоровья, как науке о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития;

знать:

- основные понятия, термины и определения понятия «здоровье»;
- культуру психического здоровья и физкультуру, как ведущий фактор здоровья студента;
- пути формирования психического эмоционального благополучия студента;
- влияние стресса на здоровье, методы преодоления стрессовых ситуаций;
- механизмы психологической защиты;

уметь:

- применять способы НОУТ в процессе обучения;
- справляться со стрессом, связанным с учебой;
- оценивать физическую подготовленность как свою, так и сокурсников

Программа формирования валеологического мировоззрения сочетает в себе следующие дидактические единицы: теоретическое обучение, практическое обучение, научно-исследовательская и самостоятельная работа студента.

Вышеперечисленные умения, знания и практический опыт направлены на формирование у студентов следующих **общих компетенций**:

ОК 01 – выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 03 – планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04 – работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

ОК 06 – проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 07 – содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08 – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В ходе освоения УД учитывается движение обучающихся к достижению личностных результатов:

№	Личностные результаты реализации Программы воспитания (дескрипторы)	Код ЛР реализации программы воспитания
1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном само-	ЛР 2

	управлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в жизни общественных организаций	
3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	ЛР 7
8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
13	Принимающий Правила внутреннего распорядка обучающихся техникума в части исполнения корпоративной культуры: внешнего вида, делового дресс-кода, выполнения санитарно-гигиенических норм поведения	ЛР 13
14	Исполняющий нормы культурного поведения в помещениях: в гардеробе, столовой, учебных аудиториях, библиотеке, коридорах.	ЛР 14
15	Активно участвующий в общественно-полезной трудовой деятельности по поддержанию и улучшению условий образовательной деятельности: субботники, поддержание в чистоте закреплённого при техникуме участка	ЛР 15

Промежуточный контроль знаний в форме зачета

В процессе освоения программы целесообразно использовать лекционно-семинарские занятия, упражнения-действия по инструкции, тренинги

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
В том числе:	
Практические занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Валеология»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения	Виды компетенций, ЛР, формированию которых способствуют элементы программы
1	2	3	4	
Введение	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие «здоровье» и факторы адаптации и сохранения здоровья. 2. Валеология как наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ). 3. Стрессовые воздействия на организм, дистресс. 4. Структура и удельный вес болезней человека. 5. Влияние условий жизни на сохранение здоровья. 	2	2	ОК1,3,4,6-8 ЛР 1-13
Раздел 1. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Факторы здоровья Тема 1.1. Образ жизни и здоровье. Движение для здоровья	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье индивидуума и его изменчивость под влиянием внешней среды. 2. Значение физического воспитания для адаптации организма, его выносливости реакций. 3. Критерии оценки здоровья: уровень физической работоспособности и морфологического развития на данном этапе; наличие хронических заболеваний, физических дефектов, ограничивающих социальную дееспособность; социальное благополучие, возможность приспосабливаться к меняющимся условиям жизни и сохранение определенной устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. 4. Возрастные значения физкультуры для профилактики заболеваний. 5. Влияние физических упражнений на организм. Виды физкультурных занятий. 	2	2	ОК1,3,4,6-8 ЛР 1-13

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Функции двигательной активности. ▪ Способы улучшения физической формы 				
Тема 1.2 Закаливание и массаж	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировка терморегуляторного аппарата для стимуляции защитных сил организма. 2. Принципы и средства закаливания. 3. Виды массажа, применяемого для: укрепления здоровья, ухода за телом, профилактики заболеваний, снятия утомления. 4. Противопоказания к закаливанию. <p>Практическое занятие № 1. Отработка навыков самомассажа Практическое занятие № 2. Отработка навыков массажа</p>	2	2	ОК1,3,4,6-8 ЛР 1-13	
Тема 1.3 Питание и режим дня	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Питание как важнейшая физиологическая потребность организма. 2. Основные пищевые вещества. 3. Энергетическая ценность питания. 4. Пищевой рацион и условия приема пищи. 5. Режим питания. 6. Представления Н.Е. Введенского о принципах организации труда. Режим труда и отдыха. 7. Влияние биоритмов организма и социальных ритмов окружающей среды на здоровье и производительность труда. 	2	2	ОК1,3,4,6-8 ЛР 1-13	
Тема 1.4 Оптимизация умственной работоспособности	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работоспособность и внутренние факторы, ее обуславливающие. 2. Закономерности научной организации умственного труда (НОУТ) студента. 3. Понятие суммарной умственной нагрузки. 4. Способы повышения интеллектуальной работоспособности студента среднего специального учебного заведения. 	2	2	ОК1,3,4,6-8 ЛР 1-13	

<p>Раздел 2. Оценка функционального состояния организма. Возрастная физиология</p> <p>Тема 2.1. Оценка физического развития</p>	<p>Практическое занятие № 3. Оценка физического развития. Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составляющие понятия «физическое развитие». 2. Влияние наследственности, окружающей среды, условий труда и быта, питания и других факторов на физическое развитие человека. 3. Практика определения работоспособности человека по тестам Международного комитета по стандартизации. 	2	3	ОК1,3,4,6-8 ЛР 1-13
<p>Тема 2.2 Оценка функций сердечно-сосудистой системы. Оценка функций дыхания</p>	<p>Практическое занятие № 4. Оценка функций сердечно-сосудистой системы. Оценка функций дыхания</p> <p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кровообращение – один из важнейших физиологических процессов. 2. Показатели гемодинамики человека: минутный объем сердца, ударный объем сердца, частота сердечных сокращений, систолическое АД, диастолическое АД, потребность O_2. 3. Характеристика звеньев процесса дыхания: внешнее дыхание; перенос газов; внутреннее дыхание; процессы диффузии и перфузии. 4. Методы исследования процессов и функций дыхания 	2	3	ОК1,3,4,6-8 ЛР 1-13
<p>Тема 2.3. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характер самочувствия после занятий физкультурой. 2. Сон, аппетит, вес тела при систематических занятиях физическими упражнениями. 3. Нормативы пульса и артериального давления. 4. Противопоказания к занятиям физкультурой. 	2	2	ОК1,3,4,6-8 ЛР 1-13
<p>Тема 2.4. Сексуальная культура как фактор благополучия студента</p>	<p>Практическое занятие № 5. Тренинг навыков самоконтроля</p> <p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сексуальная культура как основополагающая компонента культуры человека. 2. Общие представления о сексуальности (пол, половая идентичность, половые признаки, половая роль). 3. Половое развитие в онтогенезе. Общие представления и 	2	2,3 2	ОК1,3,4,6-8 ЛР 1-13

	<p>периоды развития психосексуальной сферы. 4. Психофизиология интимных отношений.</p>		
<p>Раздел 3. Факторы, ухудшающие состояние здоровья Тема 3.1. Курение и алкоголь. Наркотики</p>	<p>Практическое занятие № 6. Семинар по вопросам темы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Табак как наркотическое средство. Вредные последствия курения табака. Психофизиология курения. Курение табака среди молодежи и причины его обуславливающие. 2. Алкоголизм – важнейшая проблема современного общества. Причины алкоголизма, бытовое пьянство. Отрицательное влияние алкоголя на органы и системы организма. Эффект алкогольной рекламы. Алкоголизм среди подростков. Профилактика алкоголизма. Программы по борьбе с алкоголизмом. 3. Проблемы наркомании и токсикомании в России, половозрастной состав наркоманов. 4. Факторы, влияющие на возникновение наркомании (психологические, социальные, биологические). Причины пристрастий к наркотикам. 5. Признаки наркомании у студентов и школьников. 6. Соматическая патология при наркомании. 	2	3 ОК1,3,4,6-8 ЛР 1-13
<p>Раздел 4. Психологическая тревожность и здоровье Тема 4.1. Влияние стресса на здоровье</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Факторы риска, влияющие на психическую устойчивость. 2. Влияние психологических состояний на физическое самочувствие человека. 3. Условия и пути формирования эмоционального благополучия студента суэза 	2	2 ОК1,3,4,6-8 ЛР 1-13
<p>Тема 4.2 Механизмы психологической защиты</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация психологических защит. 2. Защитные механизмы в теориях З. Фрейда: вытеснение, сублимация (замещение), проекция (вымещение), идентификация, рационализация, отрицание, отчуждение, сновидение, кагарсис. 	2	2 ОК1,3,4,6-8 ЛР 1-13

	3. Психологическая защита как механизм адаптации человека.			
Тема 4.3 Оптимизация психической устойчивости	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сущность психической устойчивости, ее структура и признаки. Предпосылки оптимизации психической устойчивости. 2. Чудесные свойства улыбки. 3. Социально-психологическое, психотехнологическое и педагогическое сопровождение учебной деятельности. 	2	2	ОК1,3,4,6-8 ЛР 1-13
Тема 4.4 Самопрограммирование	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль информации в процессе программирования. 2. Самопрограммирование – процесс упорядочивания стилизованного программирования личности. 3. ЖЗЛ как примеры самопрограммирования. 4. Саморегуляция волевых качеств личности. Предпосылки активизации саморегуляционной деятельности. 	2	2	ОК1,3,4,6-8 ЛР 1-13
Зачет		2	3	
	Всего	36		

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места обучающихся;
- комплект учебно-методических материалов: таблицы, схемы, индивидуальные тестовые задания для текущего и итогового контроля знаний;
- материалы для самостоятельной работы обучающихся.

Технические средства обучения: мультимедийный комплекс.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Вайнер Э.Н. Валеология, М.: «Флинта», 2016.
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11272-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/513392>
3. Тюмасева З.И. Основы валеологии: учебно-методическое пособие. Челябинск, Южно-уральский научный центр РАО, 2020.

Дополнительные источники:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/513369>

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие. М.: Альфа-М, 2017.
3. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М., 2018.
4. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/533120>
5. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/516502>

4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Знание: Основных понятий, терминов и определений здоровья	Устный опрос, зачет
Культуры психического здоровья и физической культуры, как ведущего фактора здоровья студента	Устный опрос, зачет
Путей формирования эмоционального благополучия студентов	Устный опрос, практическое занятие, зачет
Влияния стресса на здоровье, методов преодоления стрессовых ситуаций	Устный опрос, зачет
Механизмов психологической защиты	Устный опрос, зачет
Умение:	
Применять способы НОУТ в процессе обучения	Практическое занятие
Справляться со стрессом	Практические занятия
Оценивать физическую подготовленность	Практические занятия

Личностные результаты обучающихся (проявление активной гражданской позиции, демонстрация приверженности к родной культуре, осознание приоритетной ценности личности человека, соблюдение правил здорового образа жизни, сохранение психологической устойчивости в сложных ситуациях и другие) учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины

Преподаватель

Е.Ю.Сизова