

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Мурманской области
«Апатитский политехнический колледжа им. Голованова Георгия Александровича»
ГАПОУ МО «АПК им. Голованова Г.А.»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ МО
«АПК имени Голованова Г.А.»
_____ Л.В.Гришина
« ____ » _____ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ПОО.03 Человек и его здоровье

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих
(на базе основного общего образования)
по профессии

23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

2022

Программа учебной дисциплины **ПОО.03 Человек и его здоровье** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин**

Организация-разработчик: ГАПОУ МО «АПК имени Голованова Г.А.»

Разработчики:

Авдеенко Н.В. преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Обсуждено на заседании методической комиссии

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2022 _____ г.

Председатель МК _____ Кобзова Н.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПОО.03 Человек и его здоровье

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии Рабочая учебная программа общепрофессиональной дисциплины используется в дополнительном углубленном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих: **23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 102 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 68 часов;

лекционные занятия – 24 часа;

практические занятия – 44 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 34 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПОО.03 Человек и его здоровье

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательные аудиторные занятия (всего)	68
В том числе:	
Лекции	24
Лабораторные работы (ЛР)	
Практические занятия (ПЗ)	44
Курсовые проекты	
Индивидуальные проекты	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
Итоговая аттестация (зачет, экзамен)	Зачёт
Максимальная учебная нагрузка	102

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ПОО.03 Человек и его здоровье

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
РАЗДЕЛ I. ЗДОРОВЬЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.			
Тема 1.1. Социальные аспекты здоровья	Содержание материала	6	
	Введение. Цели, задачи, функции и основные определения дисциплины Общественное здоровье и здравоохранение. Основные понятия, факторы риска, показатели оценки здоровья. Демографическая ситуация в России, регионе. Основные демографические показатели и их расчет. Индивидуальное и социальное здоровье. Состояние здоровья населения, его динамика, тенденции перспективы. Состояние здоровья студенческой молодежи. Пути улучшения здоровья студентов. Сохранении и укреплении здоровья.	4	1
	Практические занятия Оценка демографической ситуации в России, регионе.	2	2,3
	Самостоятельная работа. Подготовить доклад «Пути улучшения здоровья студентов»	3	
Тема 1.2. Концепции здоровья.	Содержание материала	4	
	Понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни», «качество жизни», «группах здоровья». Критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска болезни. Центр здоровья. Школа здоровья. Здоровье и болезнь, норма и патология. Виды здоровья: физическое, соматическое, психическое, нравственное, социальное. Факторы, определяющие здоровье человека их соотношение и иерархия Здоровье как социальная ценность. Социальная медицина.	2	1
	Практические занятия Определение факторов, влияющие на здоровье и факторов риска болезни.	2	
	Самостоятельная работа.	3	

	Подготовить опорный конспект по теме: Факторы, влияющие на здоровье человека (на примере конкретных ситуаций).		
Тема 1.3. Потребности человека в разные возрастные периоды.	Содержание материала	4	
	Понятия: «потребности человека», «возраст», «возрастные периоды», «хронологический возраст», «биологический возраст» и «юридический возраст». Основные потребности человека в разные возрастные периоды. Понятия: «рост» и «развитие». Факторы, оказывающие воздействие на рост и развитие. Рост и развитие в подростковый период. Основные закономерности роста и развития человека. Характеристика роста и развития в разные возрастные периоды.	2	1
	Практические занятия Изучение потребностей человека. Характеристика роста и развития в подростковый период.	2	2
	Самостоятельная работа Подготовить доклад «Изучение потребностей человека в подростковый период».	3	3
РАЗДЕЛ II. ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА			
Тема 2.1. Физическая культура и ее роль в формировании сохранения и укреплении здоровья человека	Содержание материала	6	
	Физическая культура как базовая, основополагающая культура каждого человека. Ценностный потенциал физической культуры и его реализация для укрепления здоровья человека. Роль двигательной активности в укреплении здоровья человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Современные методы и технологии формирования и развития физического здоровья. Адаптивная физическая культура: цель, принципы, содержание, задачи Адаптивная физическая культура – новое направление физической культуры, разрабатывающее теорию и методику занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Цель, философия, принципы адаптивной физической культуры Виды адаптивной физической культуры, содержание, задачи. Средства и методы адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека.	2	1
	Практические занятия	4	

	Составление режима на неделю в соответствии с современными методами и технологиями формирования и развития физического здоровья. Составление режима на день в соответствии с адаптивной физической культурой		
Тема 2.2. Питание и здоровье	Содержание материала	4	
	Понятие и принципы рационального питания. Состав рациона здорового человека. Технологии оздоровительного питания – раздельное питание, разгрузочные дни, вегетарианство, натуропатия, макробиотика и др.	2	1
	Практические занятия Составление рациона питания для подростков	2	
	Самостоятельная работа Подготовка презентации «Основы лечебного питания для подростков»	2	
Тема 2.3. Иммуни-тет. Термозакаливани-е и здоровье	Содержание материала	4	
	Иммунитет и здоровье человека. Нарушения иммунной системы: иммунодефицитные состояния, аллергии, анафилаксия, онкологическая патология. Термозакамливание как эффективный региональный фактор тонизации иммунной системы. Формы и виды закаливания организма. Принципы закаливания. Парная и сауна – оздоровительное действие.	2	1
	Практические занятия Составление режима дня в соответствии с принципами закаливания	2	2
	Самостоятельная работа Подготовка презентации «Термозакамливание и здоровье»	3	3
Тема 2.4 Влияние профессиональной деятельности на здоровье человека	Содержание материала	4	
	Человек и его профессиональная деятельность. Влияние профессиональной деятельности на здоровье человека	2	2,3
	Практические занятия Определение элементов профессиональной деятельности на здоровье человека	2	
РАЗДЕЛ III. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ			
Тема 3.1. Основы психологии здорового	Содержание материала	8	
	Психогигиена и психопрофилактика в различные возрастные периоды.	2	1

человека	<p>Основы психологии межличностного общения. Психологические основы профилактики психосоматических расстройств. Антистрессовая релаксация. Аутогенная тренировка. Основы психологической диагностики в валеологии. Новые психотехнологии для оздоровления человека Современные взгляды на возможности формирования, сохранения и укрепления здоровья человека. Понятие характера. История происхождения слова «характер». Черты характера. Понятие воли. Этапы волевого процесса. Волевые качества человека. Концепция акцентуации характера по А.Е.Личко. Эмоции и чувства: понятия. Разновидности эмоций. Виды чувств</p>		
	<p>Практические занятия Определение собственного характера, волевых чувств. Составление программы антистрессовой релаксации</p>	6	2,3
	<p>Самостоятельная работа Невербальные средства общения средства общения (кинесика, просодика, такесика, проксемика, экстралингвистика)</p>	3	3
РАЗДЕЛ IV. САМОРАЗРУШАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЕГО КОРРЕКЦИЯ			
Тема 4.1. Вредные привычки как фактор разрушения здоровья человека	Содержание материала	4	
	<p>Курение и его влияние на организм, методы коррекции никотиновой зависимости. Алкоголь, его влияние на организм, методы коррекции алкогольной зависимости. Наркотики, их влияние на организм, лечение и профилактика наркоманий. Венерические заболевания и ВИЧ-инфекция. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.</p>	2	1
	<p>Практические занятия Определение вредных привычек студентов на примере своей группы Профилактические меры по заболеванию передающиеся половым путем.</p>	4	2,3
	<p>Самостоятельная работа Реферат по теме «Курение и его влияние на организм» Подготовка презентации «Венерические заболевания и ВИЧ-инфекция. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем» Подготовка презентации «Вредные привычки, разрушающе влияющие на здоровый</p>	9	2,3

	образ жизни подростков»		
	Обобщение материала по разделам 1,2,3,4	1	
	Рубежный контроль по разделам 1,2,3,4	1	
РАЗДЕЛ V. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ			
Тема 5.1. Оздоровительные технологии	Содержание материала	12	
	Оздоровительные технологии. Характеристика оздоровительных технологий при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при заболеваниях органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, при нарушениях обмена веществ и при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	2	1
	Практические занятия Оздоровительные технологии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы Причины и механизмы Особенности занятий физическими упражнениями после сердечно-сосудистых заболеваний. Основные принципы сбалансированного питания. Особенности занятий циклическими физическими упражнениями аэробной направленности. Оздоровительные технологии при заболеваниях органов дыхания Причины и механизмы Особенности занятий физическими упражнениями после заболеваний органов дыхания. Грудное и диафрагмальное дыхание. Системы дыхательных упражнений. Оздоровительные технологии при заболеваниях желудочно-кишечного тракта Причины и механизмы Особенности занятий физическими упражнениями после заболеваний желудочно-кишечного тракта. Основные принципы рационального питания. Оздоровительные технологии при нарушениях обмена веществ Причины и механизмы Особенности занятий физическими упражнениями при нарушениях обмена веществ. Основные методы очищения организма. Оздоровительные технологии при заболеваниях опорно-двигательного аппарата Причины и механизмы развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, их классификация. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	10	
	Самостоятельная работа Реферат по теме «Особенности занятий физическими упражнениями при одном из	3	

	заболеваний»		
Тема 5.2. Системы оздоровления	Содержание материала	10	
	Системы оздоровления. Основные программы, методики, школы систем оздоровления Опыт реализации оздоровительных программ: достижения и неудачи.	2	1
	Практическая работа Выявление принципов системы оздоровления Н.М. Амосова. Выявление принципов аэробики хорошего самочувствия К. Купера. Выявление принципов программы оздоровления П. Брэгга. Выявление принципов системы оздоровления К. Ниши. Выявление принципов учения о жизни и здоровье -Аюрведа. Выявление принципов школы здоровья Н. Семеновой. Выявление принципов дыхательной гимнастики Стрельниковой Выявление принципов философии здоровья Г. Шаталовой.	8	
	Самостоятельная работа Реферат: «Подходы к оздоровления в различных странах мира».	2	3
	Зачёт	1	
	ВСЕГО	102	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПОО.03 Человек и его здоровье

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиа проектор

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. – Учебник. М.; ГЭОТАР-Медиа, 2017.
2. Медик В.А., Юрьев В.К. Общественное здоровье и здравоохранение. – М.: ИКЦ «Академкнига», «Медицина», 2017.

Дополнительные источники:

1. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений – СПб.: Издательский дом Питер, 2017. – 576с.
3. Н.М.Амосов «Алгоритм здоровья» - АСТ, 2003.
4. Н.М.Амосов «Раздумья о здоровье» - «Эврика», 1978;
5. Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» - АСТ, 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПОО.3 Человек и его здоровье

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Итоговой формой контроля освоения дисциплины является зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:	
- содержание понятий «здоровье», «качество жизни», «факторы риска болезни»;	Проверка тестовых заданий.
- основные характеристики здорового образа жизни	Анализ выполнения заданий для самостоятельной работы. Проверка решения ситуационных задач.
- современные методы и технологии формирования и развития физического здоровья.	Проверка решения заданий в тестовой форме.
- универсальные потребности человека в подростковый период;	Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы. Проверка решения заданий в тестовой форме.
Умения:	
- оценивать потребности человека в разные возрастные периоды - использовать принципы адаптивной физической культуры - выявлять принципы системы оздоровления	Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися практических умений. Проверка ситуационных задач. Оценивание заданий в тестовой форме.