

БПОУ ВО «Вологодский областной медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

«Валеология»

**Вологда
2018год**

Рассмотрено на
методическом совете БПОУ ВО
«Вологодский областной
медицинский колледж»
« 05 » 07 2018 год
Протокол № 7
Председатель _____

Утверждаю
Директор БПОУ ВО
«Вологодский областной
медицинский колледж»
О.В. Кашникова
« 05 » 07 2018г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности (специальностям) среднего профессионального
образования (далее - СПО)

33.02.01

« Фармация»

код наименование специальности(ей) / профессии(ий)

Организация-разработчик: БПОУ ВО « Вологодский областной медицинский колледж» .

Разработчик:

Богданова Ю.В. преподаватель _____

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Валеология

название дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО

33.02.01 «Фармация»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при изучении МДК «Физическая культура», «Гигиена», «Анатомия и физиология человека».

В ходе изучения курса дисциплины у студентов идет формирование общих компетенций:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В ходе изучения дисциплины идет формирование профессиональных компетенций:

ПК 1.5 Информировать население, медицинских работников учреждения здравоохранения о товарах аптечного ассортимента.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:

Дисциплина введенная из вариативной части из цикла
«Общепрофессиональные дисциплины»

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

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

- осознанно относиться к своему здоровью, как основной жизненной ценности;
- ориентироваться в современной политике государства в области ЗОЖ, формирующую позитивный подход к вопросам укрепления здоровья,;
- использовать основные принципы ЗОЖ при формировании собственного здоровья и обучать им население.

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

- Основные понятия и категории валеологии ;
- Роль валеологии в жизни человека и общества для достижения жизненных и профессиональных целей;
- Основы здорового образа жизни, принципы его организации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 68 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося 28 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	20
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	-
<i>Подготовка обзоров специальной литературы</i>	5
<i>докладов</i>	1
<i>сообщений</i>	22

<i>Зачет (тестовая работа)</i>	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Валеология *наименование*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	Валеология- учение о здоровье и здоровом образе жизни	3	4
Тема 1.1.	Содержание учебного материала 1. Основные понятия валеологии Предпосылки возникновения валеологии. Классификация валеологии аспекты здоровья. Самостоятельная работа обучающихся : 1. Состояние здоровья молодежи РФ (обзор специальной периодической литературы) 2. Характеристика состояния здоровья студентов ГОУ СПО « Вологодский областной медицинский колледж» (анализ исследовательской работы «Исследование здоровья студентов отделения «Сестринское дело» ГОУ СПО «Вологодский областной медицинский колледж» с целью формирования мотивации к здоровому образу жизни»).	13 2	2 Ок1-Ок12
Тема 1.2	Содержание учебного материала 1. Валеологический анализ факторов здоровья. Валеологический анализ здоровья и ЗОЖ, методы обследования здоровья. Практические занятия « Валеологические методы исследования здоровья» Двигательная активность и здоровье 1. Эволюционные предпосылки двигательной активности. Физиологические основы физической культуры. Самостоятельная работа обучающихся: 1. Место двигательной активности в жизнедеятельности человека. 2. Значение физической культуры в поддержании и укреплении здоровья человека	2 5 4 2	Ок1-Ок12 Рк1-Рк2 Ок1-Ок12 2
Раздел 2.	Основа рационального питания. Содержание учебного материала 1. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности . Эволюционные предпосылки рационального питания.	14	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала 1. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности	2	2
Тема 3.2.	Содержание учебного материала 2. Валеологические предпосылки рационального питания. Практические занятия« Основы рационального питания» Самостоятельная работа обучающихся: 1.Витамины- не всегда здоровье 2.Пирамида питания 3.Генно- модифицированные продукты и их влияние на организм. 4.Вред от диет. 5.Болезни от неправильного питания.	2 5 5	Ок1-Ок12 2 Ок1-Ок12 Рк1-5
Раздел 4	Отказ от разрушителей здоровья. Содержание учебного материала 1. Факторы, ухудшающие здоровье человека. Практические занятия « Вредные привычки и влияние на организм человека. Профилактика вредных привычек»(работа с литературой, составление беседы) Самостоятельная работа обучающихся : 1. Пагубное влияние алкоголя на репродукцию. 2. Несовершеннолетних алкоголиков все больше. счастливого детства нет ни у одного 3. Задуманные с детства. 4. Влияние алкоголя на плод матери.	12 2 5 5	Ок1-Ок12 Рк1-6 2 Рк1-5
Тема 4.1.			

5. Алкоголизм и курение - проблема молодого поколения (статистические данные по РФ и Вологодской области).

Раздел 5	Естественные и функциональные факторы оздоровления.	7	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2	4
	1 Современные оздоровительные системы и программы.	5	ОК 1-ОК 12 ПК 1-5
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ци-гун терапия и ее особенности 2. Закаливание по методике П. Иванова. 3. Дыхательная гимнастика по методу Бутейко. 4. Система оздоровления Кадудзо Ниши. 5. Биологически активные добавки- здоровье или вред?	12	
Раздел 6	Психофизиологические аспекты здоровья.	2	2
Тема 6.1.	Содержание учебного материала	4	
	1 Психофизиологические основы здоровья. Самостоятельная работа обучающихся.: 1. Исторические аспекты возникновения понятия «стресс». 2. Влияние стресса на организм. 3. Механизмы психологической защиты. 4. Значение правильного сна и отдыха для организма человека		ОК 1-12 ПК 1-5
Тема 6.2.	Содержание учебного материала	2	
	2 Психическое здоровье. Валеологическое регулирование психического состояния.	3	2 3
	Рубежная контрольная работа (тест)		ОК 1-12 ПК 1-5
Раздел 7	Самостоятельная работа обучающихся.: 1. Типология индивидуальных психических особенностей. 2. Память и ее тренировка 3. Принципы тренировки психических возможностей.	5	
Тема 7.1.	Основные методы пропаганды здорового образа жизни	5	2
Раздел 8.	Содержание учебного материала	1	ОК 1-12 ПК 1-5
	1 Санитарно – просветительная работа (практическое занятие)	68	
	Итоговая контрольная работа.		
	Всего:		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины не требует наличия учебного кабинета, занятия проводятся в учебной аудитории.

Оборудование учебного кабинета:

Технические средства обучения: мультимедиа установка в центральной лаборанской

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: ___ не требуется ___

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не требуется.

Учебно- методическое обеспечение учебного процесса:

КТП, технологические карты занятий, конспекты указаний для самостоятельной работы студентов.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники: 1. Маусияускене О.В. : учеб. пособие.- Ростов н/Д.: Феникс, 2008;

2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник.- М.: Флинта: Наука, 2008.

Дополнительные источники: Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни .-М.: Retorika-A: Флинта, 1999.

Интернет- ресурсы: www.fiziolive.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: <ul style="list-style-type: none">➤ осознанно относиться к своему здоровью, как основной жизненной ценности;➤ ориентироваться в современной политике государства в области ЗОЖ ,	Текущий устный и письменный, индивидуальный и фронтальный контроль. Письменная самостоятельная работа, разработка бесед, памяток для населения итоговый контроль знаний. Текущий устный индивидуальный, при предоставлении обзоров докладов.

Список литературы

ОПД.16 Валеология:

Основная литература.

1. Масяускене О.В., Муравянникова Ж.Г. Валеология: учебное пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011. /2 экз./

Дополнительная литература.

1. Прохорова Э.М. Валеология: учебное пособие для вузов. – М.: ИНФРА-М, 2010.
2. Масяускене О.В., Муравянникова Ж.Г. Валеология: учебное пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. /2 экз./
3. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2008.
4. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – М.: Пед. об-во. России, 2004.
5. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: Арторика – А, 1999.+2001. /4 экз./
6. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. – М.: Вече, 2001.
7. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие для вузов. – М.: Академия, 2001. /3 экз./
8. Чумаков Б.Н. Валеология: Учебное пособие. – М.: Пед. об-во России, 2000.
9. Казин Э.М. и др. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учебное пособие для вузов. – М.: ВЛАДОС, 2000.

30.03.2018г.

Библиотека.

Рецензия
на рабочую программу дисциплины «Валеология»
для специальности «Фармация».

Автор: Богданова Ю.В.

Рецензируемая рабочая программа (РП) предназначена для проведения учебных занятий по дисциплине «Валеология» со студентами I курса по специальности «Фармация». РП рассчитана на 68 часов, в том числе: теория, практика, самостоятельная работа. Часы на дисциплину выделены из вариативной части учебного плана специальности «Фармация».

Структура РП выдержана в соответствии с рекомендациями Управления учебных заведений СПО Министерства образования РФ.

Рабочая программа содержит:

- паспорт;
- структуру и содержание учебной дисциплины;
- условия реализации учебной дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

Паспорт РП определяет место программы в структуре основных образовательных программ. В РП указана возможная взаимосвязь содержания дисциплины «Валеология» с междисциплинарным курсом «Экология и гигиена человека», «Физическая культура», «Анатомия и физиология человека». В паспорте РП определены цели и задачи учебной дисциплины «Валеология» для студентов, а также рекомендуемое количество часов на освоение учебной программы.

В объеме максимальной нагрузки на студента включена обязательная аудиторная нагрузка и самостоятельная работа студентов.

Достоинствами этого раздела является ориентация рабочей программы на формирование у студентов общих компетенций и отдельных профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС 3 поколения. Особое внимание автор уделяет целесообразности изучения валеологии, так как в современных условиях здоровье человека в большей степени обусловлено образом жизни и ориентирует студентов начиная с I курса обучения на сущность компетентного подхода к образованию, исходя из этого определяет цели и задачи курса дисциплины и уровень усвоения.

Во 2 разделе «Структура и содержание учебной дисциплины» отражена структура учебной дисциплины в объеме 68 часов максимальной нагрузки и обязательной аудиторной нагрузки-40 часов (теория, практика), самостоятельная работа студентов - 28 часов с указанием ее видов (сообщения, доклады, обзоры).

Этот раздел содержит тематический план, в котором отображено содержание учебной дисциплины.

Достоинством этого раздела РП является структурирование содержания с выделением практических занятий и самостоятельной работы студентов, для которых автор конкретно обозначает темы и объем времени для ее выполнения. В содержании обозначен уровень усвоения.

В следующем разделе РП определены условия реализации учебной программы. Вариативный курс дисциплины не требует наличия учебного кабинета или лаборатории. Раздел содержит перечень литературы основной и дополнительной, а также Интернет-ресурсы.

Завершает РП раздел «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Валеология», где определены оптимальные виды и методы контроля, ожидаемого результата обучения, умений и знаний, соответственно указанному в паспорте программы.

Достоинством этого раздела РП является наличие блока итогового контроля в виде образцов заданий для контрольной работы, а также рубежного контроля в виде теста, где студенты показывают промежуточные знания по теории.

Ценность программы возрастет, если преподаватель предложит еще и программу для итоговой контрольной работы.

Таким образом, структура и содержание рабочей программы профессионально ориентированы и предназначены для реализации ФГОС 3 поколения к уровню подготовки студентов. РП рекомендуется к использованию в обучении студентов по специальности «Фармация» при изучении дисциплины «Валеология».

Председатель ЦМК
«Общепрофессиональных дисциплин»



Журавлева В.С.

Содержательная экспертиза программы учебной дисциплины

Валеология

наименование учебной дисциплины

060301 Фармация

код и наименование ФГОС СПО / СПО

представленной _____ преподавателем **Богдановой Ю.В.**

указывается организация-разработчик

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка			Примечание
		да	нет	заключение отсутствует	
Экспертиза раздела 1 «Паспорт примерной программы учебной дисциплины»					
1.	Перечень умений и знаний соответствует требованиям ФГОС (в т. ч. конкретизирует и/или расширяет требования ФГОС)	да			
Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»					
2.	Основные показатели оценки результатов обучения обеспечивают достоверную и объективную диагностику освоения умений и усвоения знаний	да			
3.	Комплексе форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний образует систему достоверной и объективной оценки результатов освоения дисциплины.	да			
Экспертиза раздела 2 «Структура и примерное содержание учебной дисциплины»					
4.	Структура программы учебной дисциплины соответствует принципу единства теоретического и практического обучения	да			
5.	Содержание учебного материала соответствует требованиям ФГОС к знаниям и умениям	да			
6.	Объем времени соответствует объему знаний и умений (содержанию), формируемых в процессе освоения дисциплины.	да			
7.	Объем и содержание лабораторных и практических работ соответствуют дидактическим требованиям ФГОС	да			

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка		Примечание
		да	нет	
8.	Примерная тематика домашних заданий соответствует целям и задачам освоения учебной дисциплины, установленным ФГОС.	да		
9.	Примерная тематика курсовых работ соответствует целям и задачам освоения учебной дисциплины <i>(пункт дополняется, если в программе дисциплины предусмотрена курсовая работа)</i>			
10.	Обозначенные уровни освоения тем соответствуют целям и задачам учебной дисциплины. <i>Можно и по-другому: Уровни усвоения тем учебной дисциплины обозначены дидактически целесообразно</i>	да		
Экспертиза раздела 3 «Условия реализации программы дисциплины»				
11.	Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов лабораторных и практических работ, предусмотренных программой учебной дисциплины	да		
12.	Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины	да		
13.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы содержит информацию об общедоступных источниках (Интернет-ресурсах в том числе).	да		
14.	Перечисленные источники, основные и дополнительные, соответствуют содержанию программы учебной дисциплины.	да		
15.	Перечисленные в общих требованиях к организации образовательного процесса условия проведения занятий, консультационной помощи обучающимся достаточны для реализации учебной дисциплины.	да		

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ <i>(из трех альтернативных позиций следует выбрать одну)</i>		да	нет
Программа дисциплины может быть рекомендована к утверждению		да	
Программу дисциплины следует рекомендовать к доработке			
Программу дисциплины следует рекомендовать к отклонению			

Замечания и рекомендации эксперта по доработке: _____ Дополнить основной список литературы, более новыми изданиями.

4.12.2014.

Иванов / И. П. Иванов