

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШАДРИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровый образ жизни

Шадринск 2014

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
ГБПОУ «Шадринский медицинский колледж»
Протокол № 5 «19» 03 2014 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
ГБПОУ «Шадринский медицинский колледж»
Гашев Г.Г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **Лечебное дело** (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2009 г. N 472)

Автор-составитель:

Салов А.В. – ГБПОУ «Шадринский медицинский колледж» преподаватель первой квалификационной категории

ВНЕСЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

Одобрено ЦМК

(наименование ЦМК)
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦМК

(И.О.Фамилия)

Утверждено педагогическим советом
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Директор _____

Одобрено ЦМК

(наименование ЦМК)
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦМК

(И.О.Фамилия)

Утверждено педагогическим советом
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Директор _____

Одобрено ЦМК

(наименование ЦМК)
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦМК

(И.О.Фамилия)

Утверждено педагогическим советом
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Директор _____

Одобрено ЦМК

(наименование ЦМК)
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦМК

(И.О.Фамилия)

Утверждено педагогическим советом
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Директор _____

Одобрено ЦМК

(наименование ЦМК)
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦМК

(И.О.Фамилия)

Утверждено педагогическим советом
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Директор _____

Одобрено ЦМК

(наименование ЦМК)
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦМК

(И.О.Фамилия)

Утверждено педагогическим советом
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Директор _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ «Шадринский медицинский колледж» в соответствии с ФГОС по специальности СПО: «Лечебное дело»

Программа учебной дисциплины может быть использована при реализации программ дополнительного профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл - ОГСЭ.05

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

Результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями:

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

ОК 13 Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ОК 14 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

*В результате освоения учебной дисциплины студенты должны **знать**:*

- основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

*В результате освоения учебной дисциплины студенты должны **уметь**:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часа, в том числе:

Методико-практические занятия 94 часов

Практические занятия 24 часа

Самостоятельная работа обучающихся 59 часов

Дисциплина изучается в I семестре – 14 часов, во II семестре – 22 часа, в IV семестре – 32 часа, в V семестре – 12 часов, в VI семестре – 14 часов, в VII семестре – 14 часов, в VIII семестре – 10 часов.

Часы на учебную дисциплину «Здоровый образ жизни» введены из вариативной части циклов ОПОП в соответствии с потребностями работодателя и спецификой деятельности образовательного учреждения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
В том числе:	
методико-практические занятия	94
практические занятия	24
Самостоятельная работа обучающегося, в том числе:	59
Составление комплексов упражнений	30
Проведение комплексов упражнений	29
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (8 семестр)</i>	