

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

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