

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: **Сестринское дело** (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 12 ноября 2009 г. N 589)

Автор-составитель:

Чунтонов С.М. – ГБПОУ «Шадринский медицинский колледж» преподаватель

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: Сестринское дело

Рабочая 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.07

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

*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.

Результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 96 часов, в том числе:

Методико-практические занятия 64 часа

Самостоятельная работа обучающегося 32 часа

Дисциплина изучается в 3 семестре – 14 ч., в 4 семестре – 22 ч., в 6 семестре – 28 ч.

Пояснение автора-составителя: 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)	96
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
В том числе:	
методико-практические занятия	64
Самостоятельная работа обучающегося, в том числе:	32
Составление комплексов упражнений	
Проведение комплексов упражнений	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (6 семестр)</i>	