

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