

Кокшетауский высший колледж «Арна»

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа
Такенова Д.У.

«31» 08 2022 год

Рабочая учебная программа по дисциплине/модулю/производственному обучению
и профессиональной практике

Валеология (факультатив)

Специальность: 06130100 «Программное обеспечение» (по видам)

Квалификация: 4S06130105 «Техник информационных систем»

Форма обучения: очная на базе основного среднего образования

Общее количество часов: 48 , кредитов 2

Разработчик: Зкриянова Айда Асеговна

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
Протокол № 1 от «26» 08 2022 г.
Заведующий кафедрой общеобразовательных дисциплин
Байлипова Г.Р.

Пояснительная записка

Описание модуля:

Рабочая учебная программа разработана в соответствии с Государственными образовательными стандартами образования всех уровней, утвержденными приказом Министра образования и науки Республики Казахстан № 72 от 22.01.2016 года.

Цель обучения учебной дисциплины: формирование у учащихся установок на жизнь, как высшую ценность, научить бережному отношению к себе, окружающим людям и природе.

Предметом обучения является индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни.

Всего по предмету предусмотрено 48 часов.

Формируемые компетенции:

БК1. Исследуют оценку состояния здоровья и резервов здоровья человека;

БК2. Развивают положительную мотивацию сохранения и укрепления собственного здоровья через овладение принципами здорового образа жизни;

БК3. Используют полученные знания для эффективных маркетинговых стратегий в области сферы обслуживания;

БК4. Выбирают доступные и оптимальные методы для поддержания активности и высокой работоспособности;

Переквалифиты:

Для освоения дисциплины «Валеология» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Биология», «Физиология», «Анатомия», «Экология».

Постреквизиты: Освоение дисциплины «Валеология» является необходимой базой для изучения дисциплин «Биология», «Физиология», «Естествознание», «Анатомия».

Необходимые средства обучения, оборудование:

1. дидактические и наглядные пособия
2. электронные учебники и учебно-методические пособия.

Контактная информация педагога: Зкриязова Аида Асатовна, тел.: 87761854205.

Распределение часов по семестрам

Дисциплина/код и наименование модуля	Всего часов в модуле	В том числе							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Выразительное чтение	48	48							
Всего:	48								
Итого на обучение по модулю	48								

Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы/результаты обучения	Темы / критерии оценки	Всего часов	Из них			Самостоятельная работа студента с педагогом	Самостоятельная работа студента	Тип занятия
				Теоретические	Лабораторно-практические	Или видеоматериалы			
	Раздел 1. Валеология - учение о здоровье и здоровом образе жизни.		6	6					
1.		Тема 1. Валеология, предмет, задачи. История развития валеологии. Предпосылки возникновения валеологии	2	2					Сообщение новых знаний
2.		Тема 2. Место валеологии в системе наук, классификация валеологии. Организация валеологической службы.	2	2					Сообщение новых знаний
3.		Тема 3. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.	2	2					Сообщение новых знаний
		Освоенные умения: -развить положительную мотивацию сохранения и укрепления собственного здоровья через овладение принципами здорового образа жизни; -использовать полученные знания для эффективных маркетинговых стратегий в области сферы обслуживания		-				-	

		выбирать доступные и оптимальные методы для поддержания активности и физической работоспособности; владеть алгоритмом здорового образа жизни;								
Раздел 2. Валеологический анализ факторов здоровья.			22	22						Сообщение о новых знаниях
4.		Тема 2.1. Компоненты здорового образа жизни, их характеристика.	2	2						Сообщение о новых знаниях
5.		Тема 2.2. Факторы, влияющие на здоровье человека.	2	2						Сообщение о новых знаниях
6.		Тема 2.3. Состояние здоровья современного человека	2	2						Сообщение о новых знаниях
7.		Тема 2.4. Критерии здоровья человека.	2	2						Сообщение о новых знаниях
8.		Тема 2.5. Генетические предпосылки здоровья.	2	2						Сообщение о новых знаниях
9.		Тема 2.6. Наследственные факторы и построение здорового образа жизни.	2	2						Сообщение о новых знаниях
10.		Тема 2.7. Экологические факторы и образ жизни современного человека.	2	2						Сообщение о новых знаниях
11.		Тема 2.8. Медицинская активность и здоровье	2	2						Сообщение о новых знаниях

[illegible]

18.	Тема 3.4. Человек как результат биологической эволюции. Валеологический анализ здоровья и болезни.	2	2						Сообщение новых знаний
	Освоенные умения: -знать основные составляющие образа жизни и их влияние на здоровье; -анализировать основные проблемы жизнедеятельности человека (физическое и психическое здоровье, рациональное питание, физическая культура, закаливание, личная гигиена); -предупреждать факторы риска болезни цивилизации (алкоголизм, курение, наркомания); -оладать основными профилактиками вредных привычек	12	12						
	Раздел 4. Рациональная организация жизнедеятельности	12	12						
19.	Тема 4.1. Основы рациональной организации жизнедеятельности работников сферы обслуживания.	2	2						Сообщение новых знаний
20.	Тема 4.2. Утомления и усталость при умственной работе.	2	2						Сообщение новых знаний
21.	Тема 4.3. Активный отдых, его механизмы.	2	2						Сообщение новых знаний
22.	Тема 4.4. Особенности изменения умственной работоспособности в течение рабочего дня и рабочей недели.	2	2						Сообщение новых знаний
23.	Тема 4.5. Значение планирования жизнедеятельности для здоровья человека.	2	2						Сообщение новых знаний

									новых знаний
24.		Тема 4.6. Роль и место сна в режиме здоровой жизнедеятельности.	2	2					Сообщение о новых знаниях
		Освоенные умения: -развить положительную мотивацию сохранения и укрепления собственного здоровья через овладение принципами здорового образа жизни; -использовать полученные знания для эффективных маркетинговых стратегий в области сферы обслуживания -выбирать доступные и оптимальные методы для поддержания активности и высокой работоспособности; -задавать алгоритмом здорового образа жизни;							
		Всего по дисциплине	48	48					