Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики

«Чебоксарский техникум транспортных и строительных технологий»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНАприказом директора ГАПОУ «Чебоксарский техникум ТрансСтройТех»Минобразования Чувашии от 30.08.2019 г. № 933-ОД  |

**Рабочая программа**

учебному курсу

«Основы здорового образа жизни» среднего общего образования

*индекс и название дисциплины*

Чебоксары – 2019 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОДОБРЕНАПредметно-цикловой комиссией Учебно-консультационного пункта*наименование ПЦК*Председатель ПЦК\_\_\_\_\_\_\_\_ /Григорьев А.П../протокол от «27» мая 2019 г. №11 |  |  РАССМОТРЕНАСоветом Автономного учреждения ГАПОУ«Чебоксарский техникум ТрансСтройТех» Минобразования Чувашиипротокол от «14» июня 2019 г. № 5 |
|  |  |  |
| РЕКОМЕНДОВАНАэкспертным советом ГАПОУ«Чебоксарский техникум ТрансСтройТех» Минобразования Чувашиипротокол от «31» мая 2019 г. № 5 |  |  |

**Организация-разработчик:**  Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Чебоксарский техникум транспортных и строительных технологий» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

428027, Чувашская Республика, г. Чебоксары, ул. Хузангая, дом 18

тел./факс 8(8352)523231

**Пояснительная записка**

**учебного курса «Основы ЗОЖ»**

Согласно действующему учебному плану, программа элективного курса «Основы ЗОЖ» предусматривает обучение в объёме 0,25 часа в неделю (общее количество часов – 9 ч.) в 5 классе и 0,5 часа в неделю (общее количество часов – 17 ч.) в 10-12 классах.

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. В последнее время в практику школ очень широко внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья и направляющие на ведение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни определяется следующими существенными признаками: духовное оздоровление, психологическое оздоровление, физическое оздоровление, социально-экономическая безопасность окружающей среды. Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни.

**Актуальность и практическая значимость.** Необходимость введения факультативного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего - это ухудшение здоровья нации: как физического, так и психического. Растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становятся потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и токсических веществ. В условиях УКП при ФКУ ИК все эти факторы проявляются в большей степени.

Повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях, что проявляется в семейных кризисах, проблемах «отцов и детей», росту взаимного отчуждения и равнодушия в обществе.

Как проявление душевного нездоровья можно рассматривать рост агрессивности и жестокости. Это убийства, изнасилования, тяжкие телесные повреждения и т.д.

Крайние проявления кризисного состояния личности можно увидеть в росте количества самоубийств.

Одной из наиболее уязвимых категорий населения являются подростки и молодежь, оказавшиеся в местах лишения свободы. Негативное влияние на личность оказывают также деформации структуры семьи, высокий риска безработицы, избыток информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенность людей, разрушение культурных ценностей.

Содержание учебного материала носит надпредметный характер и направлено на формирование компетентностей в вопросах о здоровье и здоровом образе жизни. Курс знакомит обучающихся с путями реализации здорового образа жизни человека, с возрастными аспектами обеспечения здоровья, рационального построения режима дня и питания, вопросами психофизиологии, социальной гигиены. Изучение курса связано с такими дисциплинами, как экология, биология, психология, гигиена.

**Главная цель:** cохранение и укрепление здоровья через приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи**:

- формирование понятий о здоровом образе жизни, способах сохранения и укрепления здоровья;

- развитие знаний о гигиене;

- воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- сформировать мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе;

Программой курса предусмотрены практические работы. Они ориентированы на формирование умений: оценивать прогнозировать, объяснять, описывать, определять влияние каких-либо факторов на здоровье человека. Система практических работ позволяет согласовывать имеющиеся бытовые представления и излагаемое содержание проблемы.

Тем самым практические работы программы ведут к достижению результатов обучения, каким и является привитие навыков сохранения и укрепление здоровья.

Реализация программы направлена на формирование ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие,

При реализации программы предусмотрены разные методы подачи учебного материала, различные формы и методы учебной деятельности обучающихся.

**Ведущие методы:**

* словесный (лекция, беседа, дискуссия);
* наглядный (демонстрация натуральных объектов, презентаций уроков, видеофильмов, анимаций, фотографий, таблиц);
* частично-поисковый, поисковый, проблемный (обсуждение путей решения проблемной задачи);
* практический (выполнение практических работ, доказательство на основе опыта и др.).

**Формы обучения:**

* коллективные (лекция, беседа, дискуссия и т.п.);
* групповые (обсуждение проблемы в группах и т.п.);
* индивидуальные (тестирование, анкетирование и др.)

**Основные средства обучения:**

* электронные учебные пособия;
* теоретические материалы в электронном и печатном формате;
* презентации;
* видеофильмы, анимации, фотографии, таблицы, схемы в электронном формате.

**Содержание курса «Основы ЗОЖ»**

В процессе изучения курса обучающийся получает знания по следующим направлениям:

* Современные представления о здоровье.
* Составляющие рационального образа жизни.
* Факторы, формирующие здоровье человека.
* Функциональные возможности здорового человека.
* Механизм воздействия закаливающих процедур на организм человека.
* Возможности закаленного организма.
* Формы закаливания водой.
* Возможности и резервы рук человека.
* Основы организации и проведения оздоровительной работы с различными группами населения.
* Состояние социальной помощи инвалидам.
* Программы коррекции фигур основных типов телосложения.
* Программы питания, направленные на коррекцию мышечной массы.
* Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Методика дозирования физической нагрузки.
* Методика самооценки физической нагрузки.
* Основы применения лекарственных растений для восстановления и повышения работоспособности.
* Стимуляторы физической силы и умственной деятельности.
* Использование биогенных стимуляторов.
* История возникновения и применения медотерапии.
* Методика проведения гимнастики.
* Правила выполнения и приёмы массажа.
* Влияние стресса на организм человека.
* Основы метода психологической саморегуляции.
* Основы межличностных отношений в коллективе.
* Средства и методы восстановления после напряженных

умственных и физических нагрузок.

* История появления и распространения сауны и бани в мире.
* Особенности воздействия банных процедур на организм человека.
* Правила приема сауны и бани.
* Классификация музыки по функциональной направленности.
* Воздействие цветовой гаммы на организм человека.
* Цветовая психодиагностика состояния человека.
* Воздействие дыхательных упражнений на организм человека.
* Тренировка резервов мощности дыхательной системы.
* Формы организации физической культуры и спорта в семье.
* Факторы риска основных заболеваний.
* Профессиональные факторы риска.
* Основные элементы структуры БАДов.
* История применения яблок.
* Целебные свойства яблок.

**Литература:**

* 1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- М.: ФиС, 1987.
* 2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - 2-ое изд., доп. и перераб.- М.: ФиС, 1990.
* 3. Орлин В. С. “Детка” Порфирия Иванова: система природного оздоровления. - М.: Сов. спорт, 1991. - 47 с. (Физкультура для здоровья.).
* 4. Гоникман Э.Н. "Как вытащить себя из стресса", Минск.: Сантана, 1992.
* 5. Гуреев Н.В. Активный отдых.- М.: Сов. Спорт, 1991.
* 6. Дубровский В.И.. Движение для здоровья.- М.:Знание, 1989.
* 7. К. Купер «Аэробика для хорошего самочувствия», Москва: Изд. Физ. и спорт, 1989 г.
* 8. Здоровье на всю жизнь: от детства до старости: Пер. с англ. А. Москвичёвой. М.: Терра, 1997.
* 9. Марк Эванс. Лечимся дома природными средствами, 1985.
* 10. Толмачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ.- М., 1988.
* 11. Бирюков А.А. Эта волшебница баня. – М.: Сов.спорт, 1991.
* 12. Кучкин С.Н. Биоуправление в медицине и физической культуре.- Волгоград, 1998.
* 13. Шушарджан С.В. «Музыкотерапия и резервы человеческого организ­ма». М.,1998.
* 14. Бенджамин Х. Самолечебник: Естественные методы лечения. – М.: Писатель, 1993.
* 15. Латыпов Н. Основы интеллектуального тренинга.- Изд-во:Дом «Питер», 2005.
* 16. Клар Г. Тест Люшера. Психология цвета. – М.: Изд. «Питер», 1998.
* 17. Опалев В.А. Умение общаться с людьми.- М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1996.
* 18. Бутейко К.П. Инструкция по применению метода волевой ликвидации глубокого дыхания.- Новосибирск, 1998.
* 19. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой: Рекомендации для самостоятельных занятий.- Волгоград, 1989.
* 20. Кузнецов А.К. ФК в жизни общества.- Москва, 1995.

Тематическое планирование элективного курса «Основы ЗОЖ»

10 класс, УКП при ФКУ ИК-1, ИК-4.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Тема | Часы | Содержание | Примечания |
| 1. | Валеология- наука о здоровье. | 1 | Определение здоровья учеными разных эпох. Современные представления о здоровье. |  |
| 2. | Важнейшие составляющие рационального образа жизни. | 1 | Двигательный режим. Рациональное питание. Психо-эмоциональное состояние. Отказ от вредных привычек.Режим труда и отдыха. Личная гигиена. |  |
| 3. | Закаливание. | 1 | Исторические корни закаливания. Закаливание по С.Кнейпу. Система П.К. Иванова. Моржевание. Йога.Цигун. |  |
| 4. | Физические упражнения. | 1 | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Планирование. Самоконтроль. |  |
| 5. | Значение активного отдыха. | 1 | Виды активного отдыха. Формы двигательной активности и их ценность. |  |
| 6. | Телосложение человека. | 1 | Типы телосложения. Антропометрия. Расчет идеальной массы тела. Индекс массы тела. |  |
| 7. | Проблемы социальной реабилитации инвалидов. | 1 | Проблемы социальной реабилитации инвалидов. Формы и методы решения проблем. Физическая культура и спорт для инвалидов. |  |
| 8. | Оптимальный двигательный режим. | 1 | Оптимальный двигательный режим. Виды двигательной активности. Трусца. Шведская ходьба. |  |
| 9. | Рациональное питание. | 1 | Группы продуктов питания. Качество питания (витамины, белки, жиры, углеводы). Роль калорий. |  |
| 10. | Апитерапия. | 1 | История возникновения. Состав и воздействие меда на организм человека. Фармакологическое действие. Формы применения. |  |
| 11. | Массаж и самомассаж. | 1 | Массаж и самомассаж. |  |
| 12. | Сауна, баня и их влияние на организм. | 1 | История бани и сауны. Гигиенические требования к бане и сауне. Влияние бани и сауны на организм человека, лечебно-профилактическое действие. Показания и противопоказания. Правила приема бани и сауны. |  |
| 13. | Гигиена умственного труда. | 1 | Гигиена умственного труда. |  |
| 14. | Аутогенные методы тренировки. | 1 | История развития психическойсаморегуляции. Классификация самовнушения. Аутогенные методы тренировки. Ступени, условия и правила АТ. Техника АТ. |  |
| 15. | Практическая работа «Самооценка состояния организма». | 1 | Практическая работа «Самооценка состояния организма».Понятие здоровья и его стандарты. 10 основных признаков здоровья. |  |
| 16. | «Я выбираю здоровье». | 1 | Формирование стремления к здоровому образу жизни, профилактика употребления психоактивных веществ. |  |
| 17. | Резерв. | 1 |  |  |

Тематическое планирование элективного курса «Основы ЗОЖ»

11 класс, УКП при ФКУ ИК-1, ИК-4.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Тема | Часы | Содержание | Примечания |
| 1. | Валеология- наука о здоровье. |  1 | Определение здоровья учеными разных эпох. Современные представления о здоровье. |  |
| 2. | Лекарственные растения. | 1 | Лекарственные растения. |  |
| 3. | Витаминные и гормонально-активные растения. | 1 | Витаминные и гормонально-активные растения. Стимуляторы физической силы и работоспособности. Солодка. Цветочная пыльца. |  |
| 4. | Растения восстанавливающие и повышающие работоспособность. | 1 | Растения восстанавливающие и повышающие работоспособность. Женьшень. Родиола розовая. Растения – стимуляторы нервной системы. |  |
| 5. | Психологичекаясаморегуляция. | 1 | История развития психическойсаморегуляции. Классификация самовнушения. Аутогенные методы тренировки. Ступени, условия и правила АТ. Техника АТ |  |
| 6. | Аутогенная тренировка. | 1 | История развития психическойсаморегуляции. Классификация самовнушения. Аутогенные методы тренировки. Ступени, условия и правила АТ. Техника АТ |  |
| 7. | Ступени аутогенной тренировки. | 1 | История развития психическойсаморегуляции. Классификация самовнушения. Аутогенные методы тренировки. Ступени, условия и правила АТ. Техника АТ |  |
| 8. | Техника аутогенной тренировки. | 1 | История развития психическойсаморегуляции. Классификация самовнушения. Аутогенные методы тренировки. Ступени, условия и правила АТ. Техника АТ |  |
| 9. | Влияние цветовой гаммы на состояние человека. | 1 | Влияние цветовой гаммы на состояние человека. Цветотерапия. Метод красочной медитации.  |  |
| 10. | Цвет в интерьере. | 1 | Цвет в интерьере. Цветовой тест Люшера. Цвет и символика. |  |
| 11. | Влияние табакокурения на организм человека. | 1 | Влияние табакокурения на организм человека. Табак, никотин, окись углерода, табачный деготь. Поражение дыхательной системы, ССС, ЖКТ и других. |  |
| 12. | Влияние алкоголя на организм человека. | 1 | Влияние алкоголя на организм человека. Причины алкоголизма. Генезис злоупотребления. Влияние на организм. |  |
| 13. | Влияние наркотических веществ на организм человека. | 1 | Влияние наркотических веществ на организм человека. Классификация наркотических веществ. Влияние на организм и психику человека. |  |
| 14. | Практическая работа «Самооценка состояния организма». | 1 | Практическая работа «Самооценка состояния организма».Понятие здоровья и его стандарты. 10 основных признаков здоровья. |  |
| 15. | «Я выбираю здоровье». | 1 | Формирование стремления к здоровому образу жизни, профилактика употребления психоактивных веществ. |  |
| 16. | «Я выбираю здоровье». | 1 | Формирование стремления к здоровому образу жизни, профилактика употребления психоактивных веществ. |  |
| 17. | Резерв. | 1 |  |  |

Тематическое планирование элективного курса «Основы ЗОЖ»

12 класс, УКП при ФКУ ИК-1, ИК-4.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Тема | Часы | Содержание | Примечания |
| 1. | Валеология- наука о здоровье. | 1 | Определение здоровья учеными разных эпох. Современные представления о здоровье. |  |
| 2. | Психология общения. | 1 | Виды коммуникаций. Социофобия и избавление от проблем. Жизнь без конфликтов. |  |
| 3. | Социальные группы. | 1 | Характеристика групп. Фазы развития. Функции. Социальная организация. Малые социальные группы. |  |
| 4. | Управление конфликтной ситуацией. | 1 | Искусство управления конфликтом. Как правильно разговаривать. Умение слушать и слышать. |  |
| 5. | Современные оздоровительные системы. | 1 | Йога. Ушу. Цигун. Стретчинг. Атлетическая гимнастика. Аэробика. Изотон. |  |
| 6. | Система К.П..Бутейко. | 1 | Теория К.П. Бутейко и его метод. Гипервентиляция. |  |
| 7. | Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. | 1 | Парадоксальная дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. |  |
| 8. | Физическая культура и здоровье. | 1 | Физическое здоровье человека. Факторы здоровья. Типы физической культуры. Лечебная физкультура. |  |
| 9. | Принципы занятий физической культурой. | 1 | Систематичность. Постепенность. Разнообразие. Учет индивидуальных особенностей. Самоконтроль. Отсутствие переутомления. |  |
| 10. | Занятия физической культурой в семье. | 1 | Роль семьи в физическом воспитании. Организация физического воспитания в семье. Виды занятий. |  |
| 11. | Подвижные и спортивные игры. | 1 | Подвижные и спортивные игры, как средство физического воспитания. |  |
| 12. | Мобилизация защитных сил организма. | 1 | Эндокринный щит. Эволюционный запас. Укрепление защитных сил организма. Очистка организма. |  |
| 13. | Факторы риска основных заболеваний. | 1 | Факторы риска основных заболеваний. Первичные и вторичные факторы. Индивидуальная и общественная профилактика. |  |
| 14. | Практическая работа «Самооценка состояния организма». | 1 | Практическая работа «Самооценка состояния организма».Понятие здоровья и его стандарты. 10 основных признаков здоровья. |  |
| 15. | «Я выбираю здоровье». | 1 | Формирование стремления к здоровому образу жизни, профилактика употребления психоактивных веществ. |  |
| 16. | «Я выбираю здоровье». | 1 | Формирование стремления к здоровому образу жизни, профилактика употребления психоактивных веществ. |  |
| 17. | Резерв. | 1 |  |  |

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ЭЛЕКТИВНОМУ КУРСУ**

Для получения зачета по элективному курсу необходимо выполнить следующие требования:

1. 100 % посещаемость теоретического курса.

2. Собеседование по контрольным вопросам.