**Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение**

**«Оренбургский государственный экономический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты**

**Российской Федерации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **СОГЛАСОВАНО**  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Гузаревич  1 сентября 2022 г. | **СОГЛАСОВАНО**  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Гузаревич  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**АУД.01Формирование здоровьесберегающего образа жизни**

по специальности

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

Наименование квалификации**: юрист**

Форма обучения: **очная**

**г. Оренбург, 2022**

**Рабочая программа дисциплины АУД. 01 Формирование здоровье сберегающего образа жизни/ сост. О. И. Шадрина - Оренбург: ФКПОУ «ОГЭКИ» Минтруда России, 2022. – 13с.**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины адаптационного цикла студентам очной формы обучения по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа адаптационной учебной дисциплины разработана на основе методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № 06-443)

методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № 06-443)

###### Составитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О. И. Шадрина

15.06.2022 г. (подпись)

###### Рассмотрена на заседании ПЦК ЕД

###### Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

###### Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………………………………………………. | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………………………………………………. | 5 |
| условия реализации учебной дисциплины……………………………………………………………………. | 19 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины……………………………………………………………………. | 13 |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АУД.01 ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа адаптационной учебной дисциплины АУД.01 Формирование здоровье сберегающего образа жизни является частью адаптированной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа разработана в отношении разнонозологической учебной группы обучающихся, имеющих документально подтвержденные нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, соматические и иные заболевания, поддающиеся коррекции нервно-психические нарушения или сочетанные нарушения.

**1.2.Место дисциплины в структуре адаптированной программы подготовки специалистов среднего звена:** является вариативной дисциплиной адаптационного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

* сохранять, укреплять и сберегать свое здоровье и здоровье окружающих;
* составлять ежедневный рацион в соответствии с основными правилами рационального питания;
* использовать и применять основные критерии здоровья самооценки;
* сохранять образ, стиль и уклад жизни;
* использовать полученные знания на просвещение других молодых людей;
* сохранять уровень психофизиологической устойчивости в условиях учебной и трудовой деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

* понятия, сущность здорового образа жизни;
* значение здорового образа жизни для человека;
* основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на человека;
* репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
* способы профилактики вредного воздействия алкоголя, наркотиков и табакокурения на организм человека;
* способы профилактики стрессовых ситуаций и пути выхода из конфликтных ситуаций;
* основные методики оздоровления организма.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 48 часов, в том числе:

обязательная учебная нагрузка обучающегося – 32 часов;

самостоятельная работа обучающегося – 16 часов

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **48** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **32** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 20 |
| практические занятия | 10 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | 2 |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | **16** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся** | **Обьем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1 Формирование здоровье сберегающего образа жизни** | |  |  |
| **Тема 1.1** Введение. Теоретические аспекты проблемы здоровья. | **Содержание учебного материала:**  Предмет и задачи ФЗОЖ. Понятие, сущность здорового образа жизни. Формирование здоровье сберегающего образа жизни человека, как социальная и личностно значимая ценность. Значение здорового образа жизни для человека. | **2** | **1** |
| **П.З. № 1** Основные критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Понятие образа, стиля и уклада жизни. | **2** | **2** |
| **Самостоятельная работа № 1:** Здоров будешь, все добудешь! | **2** | **3** |
| **Тема 1.2** Защитные свойства организма. | **Содержание учебного материала:**  Иммунитет. Методы повышения Иммунитета. Профилактика простудных и вирусных заболеваний. Права граждан на иммунопрофилактику. Профилактические прививки. Роль профилактических прививок для поддержания здоровья. | **2** | **1** |
| **Самостоятельная работа №2:** «Вирусные заболевания». | **2** | **3** |
| **Раздел 2 Здоровый образ жизни** | |  |  |
| **Тема 2.1** Рациональное питание как основа здорового образа жизни. | **Содержание учебного материала:**  «Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании. | **2** | **1** |
| **Самостоятельная работа №3:**Заболевания, возникающие при не правильном обмене веществ. | **2** | **3** |
| **П.З. № 2** Составление ежедневного рациона в соответствии с правилами рационального питания | **2** | **2** |
| **Самостоятельная работа № 4:** Диеты и ее влияние на здоровье | **2** | **3** |
|  | **Содержание учебного материала:**  Виды витаминов и минералов | **2** | **1** |
| **Самостоятельная работа №5:** Авитаминоз. | **2** | **3** |
| **П.З. № 3** Сохранение, укрепление и сбережение здоровья через рациональное питание и употребление витаминов и минералов. | **2** | **2** |
| **Тема 2.2** Культура движения, закаливание организма как составляющие здорового образа жизни. | **Содержание учебного материала:**  Особенности методики оздоровительной тренировки. Методы и средства тренировки на выносливость, гибкость и координацию. Физиологический механизм закаливания. Виды закаливания. Специфический и неспецифический эффекты. Закаливание воздухом. Закаливание водой: обтирание, обливание, купание. Солнечные ванны и УФО | **2** | **1** |
| **Самостоятельная работа № 6:** «Здоровый позвоночник» | **2** | **3** |
| **П.З.№ 4** Сохранение уровня психофизиологической устойчивости в условиях учебной и трудовой деятельности через правильную организацию двигательной активности человека. | **2** | **2** |
| **Тема 2.3** Репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него | **Содержание учебного материала:**   1. Репродуктивное здоровье человека. Особенности факторов, определяющих и влияющих на него. Понятие пола индивида, основные этапы его формирования. Формирование правильного взаимоотношения полов. | **2** | **1** |
| **Тема 2.4.** Психика и здоровье. Способы профилактики стрессовых ситуаций и пути выхода из конфликтных ситуаций | **Содержание учебного материала:**  Стресс, виды стресса. Синдром хронической усталости и профилактика. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика. | **2** | **1** |
| **Самостоятельная работа №7:**  Профилактика стресса. | **4** | **3** |
| **П.З.№5** Использование и применение основных критериев самооценки здоровья в повседневной жизни. | **2** | **2** |
| **Раздел 3 Профилактика вредных привычек. Факторы, разрушающие здоровье** | |  |  |
| **Тема 3.1.** Профилактика вредного влияния курения, алкоголизма и наркомании для организма человека | **Содержание учебного материала:**  Курение. Состав табачного дыма, его влияние на организм. Пассивное курение. | **2** | **1** |
| **Самостоятельная работа №8:** Пассивное курение. | **2** | **3** |
| **Содержание учебного материала:**  Алкоголизм, его стадии и последствия. Способы и методы устранения алкогольной зависимости. Первая медицинская помощь при алкогольном отравлении. Профилактика и превенция.  Наркомания и последствия Внешний вид наркомана, признаки Передозировки наркотиков, первая помощь при передозировке наркотиков. Профилактика и превенция. | **2** | **1** |
| **Тема 3.2.** Профилактика вредных привычек. Основные методики оздоровления организма | **Содержание учебного материала:**  Вредные привычки**.** Виды вредных привычек. Профилактика вредных привычек. Основные методики оздоровления организма | **2** | **1** |
|  | **Зачет** | **2** | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством.

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины АУД.01**.Формирование здоровье сберегающего образа жизни** требует наличия учебного кабинета **Формирование здоровье сберегающего образа жизни.**

**Оборудование учебного кабинета**:

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя;
* комплект адаптированного учебно-методического обеспечения дисциплины АУД.01**.**Формирование здоровье сберегающего образа жизни
* специальные места (первые столы в ряду у окна и в среднем ряду для лиц с нарушением зрения и слуха, а для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата – первые 2 стола в ряду у дверного проема).

**Технические средства обучения:**

* компьютер с лицензионным программным обеспечением;
* наличие звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с нарушением слуха;
* проекционный экран, при использовании которого обеспечивается равномерное их освещение и отсутствие световых пятен повышенной яркости для обучающихся с нарушением зрения;
* ноутбук для приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2021. — 307 с. — ISBN 978-5-406-05897-8. — URL: https://book.ru/book/938049 (дата обращения: 25.06.2021). — Текст : электронный.
2. Азова, М.М. Генетика человека с основами медицинской генетики : учебник / Азова М.М., Гигани О.Б., Гигани О.О., Желудова Е.М., Щипков В.П. — Москва : КноРус, 2020. — 208 с. — ISBN 978-5-406-07535-7. — URL: https://book.ru/book/932512 (дата обращения: 25.06.2021). — Текст : электронный.
3. Генетика человека с основами медицинской генетики : учебник / Азова М.М., под ред., Гигани О.Б., Гигани О.О., Желудова Е.М., Щипков В.П. — Москва : КноРус, 2021. — 208 с. — ISBN 978-5-406-08379-6. — URL: https://book.ru/book/939876 (дата обращения: 25.06.2021). — Текст : электронный.

**Дополнительные источники:**

Генетика человека с основами медицинской генетики : учебник / Азова М.М., под ред., Гигани О.Б., Гигани О.О., Желудова Е.М., Щипков В.П. — Москва : КноРус, 2021. — 208 с. — ISBN 978-5-406-08379-6. — URL: https://book.ru/book/939876 (дата обращения: 25.06.2021). — Текст : электронный.

**3.3 Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В целях реализации рабочей программы адаптационной учебной дисциплины АУД.01 Формирование здоровьесберегающего образа жизни созданы и совершенствуются специальные условия с учетом нозологий обучающихся: для лиц с нарушениями зрения предусмотрена возможность обучения с использованием инструментария, представленного в печатной форме увеличенным шрифтом и в форме электронного документа, для лиц с нарушениями слуха, нарушениями опорно-двигательного аппарата – в печатной форме, в форме электронного документа. При наличии запросов обучающихся с расстройством аутистического спектра (РАС), нервно-психическими расстройствами (НПР), нарушениями опорно-двигательного аппарата или по рекомендации педагога-психолога для представления учебного материала создаются контекстные индивидуально ориентированные мультимедийные презентации.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ справочного, учебного, просветительского материала обеспечиваются следующие условия:

Для ***слабовидящих*** обучающихся используются:

1) специальные учебники (в электронной форме): созданные на основе учебников для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, но отвечающие особым образовательным потребностям слабовидящих и имеющие учебно-методический аппарат, адаптированный под зрительные возможности слабовидящих*;*

2) индивидуальные дидактические материалы и наглядные пособия, выполненные с учетом типологических и индивидуальных зрительных возможностей слабовидящих обучающихся;

3) печатная информация представляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается (т.е. чтение не заменяется пересказом), так же, как и записи на доске;

4) обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;

5) предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Компенсация затруднений сенсомоторного и интеллектуального развития слабовидящих лиц с ОВЗ проводится за счет:

* - исключения повышенного уровня шума на уроке и внеурочном мероприятии;
* - акцентирования внимания на значимости, полезности учебной информации для профессиональной деятельности;
* многократного повторения ключевых положений учебной информации;
* подачи материала на принципах мультимедиа;
* максимального снижения зрительных нагрузок при работе на компьютере (подбор индивидуальных настроек экрана монитора, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование программных средств для увеличения изображения на экране; работы с помощью клавиатуры, использование «горячих» клавиш и др.);
* регулярного применения упражнений на совершенствование темпа переключения внимания, его объема и устойчивости;
* Информативность и комфортность восприятия учебного материала на урокеобеспечивается за счет его алгоритмизации по параметрам:
* психотерапевтическая настройка;
* аудиальные стимулы к восприятию (объяснение, вопросы, просьбы повторить сказанное; четкие доступные указания, разъяснения, пояснения; контекстный аудиофон и др.);
* визуальные стимулы к восприятию (учебники, пособия, опорные конспекты, схемы, слайды РР-презентации, иные наглядные материалы);
* кинестетические стимулы к восприятию (конспектирование, дополнение,маркирование опорного конспекта, тесты с выбором варианта ответа, жестовый выбор, запись домашнего задания, вещественное моделирование, поисковые задания, выполняемые индивидуально с использованием ноутбукови др.);
* активные методы обучения (проблемные вопросы, дискуссии, деловые иролевые игры, практические работы; использование метапредметных связей, связи с практикой и др.);
* организованные паузы для обеспечения здоровье сбережения.

Для ***слабослышащих*** обучающихся используются:

1) индивидуальные дидактические материалы и наглядные пособия, выполненные с учетом особенностей психофизического развития обучающегося с нарушением слуха, состояния моторики, зрения, наличия других дополнительных нарушений.

При наличии запросов обучающихся с нарушением слуха для представления учебного материала создаются контекстные индивидуально ориентированные мультимедийные презентации.

Для адаптации к восприятию обучающимися с нарушенным слухом справочного, учебного, просветительского материала обеспечиваются следующие условия:

* - звуковая справочная информация о расписании учебных занятий дублируется визуальной информацией на сайте колледжа, на доске объявлений;
* - для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (например, слово «звонок» пишется на доске);
* внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
* разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам;
* педагог не повышает резко голос, повторяет сказанное по просьбе обучающегося, использует жесты;
* перед тем как давать объяснение новых профессиональных терминов, педагог проводит словарную работу, разбирая смысловое значение каждого слова с обязательной личностно ориентированной обратной связью с обучающимися;
* ведется запись сложной для восприятия информации, включающей в себя номер, правило, инструкцию, формулу, сложный термин, адрес и т.п.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится за счет:

* фиксации педагогов на собственной артикуляции;
* использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
* обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

**4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного опроса, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий с учетом особенностей психофизического развития обучающегося инвалида или лица с ОВЗ.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| умеют:   * сохранять, укреплять и сберегать свое здоровье и здоровье окружающих; * составлять ежедневный рацион в соответствии с основными правилами рационального питания; * использовать и применять основные критерии здоровья самооценки; * сохранять образ, стиль и уклад жизни; * использовать полученные знания на просвещение других молодых людей; * сохранять уровень психофизиологической устойчивости в условиях учебной и трудовой деятельности.   знают:   * понятия, сущность здорового образа жизни; * значение здорового образа жизни для человека; * основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на человека; * репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; * способы профилактики вредного воздействия алкоголя, наркотиков и табакокурения на организм человека; * способы профилактики стрессовых ситуаций и пути выхода из конфликтных ситуаций; * основные методики оздоровления организма. | Решение ситуационных задач  Тестирование  Письменный и устный опросы  Решение ситуационных задач  Устный, письменный контроль  Письменный и устный опросы  Письменный и устный опросы  Устный, письменный контроль |