



---

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБПОУ «ЧЕЛЯБИНСКИЙ МЕХАНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

---

Согласовано:

На Педагогическом совете

Протокол № 2 от 30.09.2021

Утверждаю:

Директор ГБПОУ ЧМТТ

Андрющенко А.Н.

---

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Валеология»**

Челябинск, 2021

Программа курса НОУ разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Челябинский механико-технологический техникум»

Разработчик:

Журавлева Ю.В. преподаватель ГБПОУ «Челябинский механико-технологический техникум».

# СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	11

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса НОУ, секции «Валеология» разработана на основе Положения НОУ ГБПОУ «Челябинский механико-технологический техникум». При разработке курса НОУ «Валеология» учитывались общие дидактические подходы к отбору и содержанию материала, профессиональная подготовка студентов и специфика преподавания предмета.

Научное общество учащихся (далее – НОУ) - добровольное объединение студентов, которые стремятся к более глубокому познанию достижений в различных областях науки, техники, культуры, к развитию творческого мышления, интеллектуальной инициативе, самостоятельности, аналитическому подходу к собственной деятельности, приобретению умений и навыков экспериментальной и научно-исследовательской работы под руководством педагогов и других специалистов.

Программа ведения курса НОУ предполагает проведение теоретических и практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и студентов.

Для организации самостоятельной работы студентов предполагается работа с печатными источниками, электронными ресурсами, информационными и библиографическими изданиями, подготовка сообщений, индивидуальные встречи и беседы по теме исследования, для качественного исследования исследуемой проблемы проведение анкетирования респондентов, исследовательская работа, выступление внутри учебного заведения и за его пределами. Программа курса НОУ секции «Валеология» направлена на выполнение достижения следующих **целей**:

- развитие познавательных интересов, интеллектуальных, коммуникативных способностей студентов, определяющих формирование компетентной личности;
  - создание условий для формирования познавательного интереса студентов,
  - формирования навыков научно – исследовательской проектной деятельности.
- воспитание здорового населения, способного самостоятельно контролировать свой рацион и образ жизни.

В результате исследовательской работы секции «Валеология» студенты **должны знать (понимать):**

- теоретический материал;
- исследуемую проблему;
- методики исследования.

**Уметь:**

- самостоятельно мыслить, использовать полученные знания на практике;
- самостоятельно работать с научной литературой;
- иметь навыки обработки полученных данных и анализа результатов, составления и оформления отчетов и докладов о результатах исследования;
- осуществлять поиск информационных источников по конкретной проблеме;
- объективно оценивать информацию по данной теме;
- устанавливать причинно-следственные связи между физиологическими процессами организма, образом жизни и состоянием здоровья;
- делать выводы и обобщения по теме исследования.

**Задачи:**

1. Изучение максимально полной информации по теме исследования.
2. Умение отбирать необходимую информацию по цели исследования.
3. Умение систематизировать и анализировать полученную информацию.
4. Наглядно демонстрировать наиболее важные вопросы по теме исследования

Программа курса НОУ секции «Валеология» рассчитана на **192** часа.

### 1.4. Тематический план и содержание работы НОУ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.1. Теоретические основы исследовательской деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	1. История создания НОУ.	3	2
	2. Изучение требований написания исследовательской работы.	3	
	3. Методы и формы научного познания.	3	
	4. Роль науки в окружающем мире, новое вокруг нас	3	
	5. Работа с поисковыми системами «Интернет».	3	
	6. Библиотечный каталог: правила работы с каталогом	3	
<b>Тема 1.2 Основы Валеологии</b>	1. <b>Содержание учебного материала</b>	105	2
	2. Валеология как наука	3	
	3. Проблемные вопросы валеологии	6	
	4. Задачи и направления валеологии. Методический подход.	3	
	5. Оценка здоровья на индивидуальном уровне. Проблемы оценки индивидуального здоровья.	3	
	6. Функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой системы. Функциональные показатели деятельности дыхательной системы	3	
	7. Общественное здоровье – определение. Оценка здоровья на уровне населения. Показатели смертности. Ожидаемая продолжительность жизни. Показатели заболеваемости.	3	
	8. Группы факторов, влияющие на здоровье человека. Внешняя (окружающая) среда-определение. Факторы влияния внешней среды	3	
	9. Качество атмосферного воздуха и здоровье. Колебания атмосферного давления и температуры.	3	
	10. факторы риска глобального ущерба для здоровья. Основные факторы риска ущерба для здоровья в молодом возрасте.	3	
	11. Курение. Факторы, способствующие началу и продолжению курения. Механизмы формирования табачной зависимости. Риски для здоровья, обусловленные курением.	3	

	Механизмы вредного действия табака. Негативные последствия курения на клеточном и молекулярном уровнях.		
12.	Концепция здорового образа жизни. Факторы риска. Здоровье – основной вопрос медицины (на примере жителей крупного города). Факторы, обуславливающие здоровье человека и его семьи.	3	1
13.	Поведенческие факторы риска Физиологические факторы риска Факторы риска, связанные с окружающей средой Демографические факторы риска	3	1
14.	Риск как количественная мера. Количественные характеристики факторов риска. Абсолютный риск. Относительный риск Атрибутивный риск	3	2
15.	Социальные, психологические и юридические аспекты абортов. Болезни цивилизации: атеросклероз, алкоголизм аборт – как факторы снижения демографической ситуации в России.	3	
16.	Профилактика венерических и инфекционных заболеваний.	3	
17.	Алкоголь. Нарушения, связанные с употреблением алкоголя. Алкоголь и ДТП. Алкоголь и суициды Алкоголизм. Факторы формирования алкогольной зависимости.	3	
18.	Программы и политики по контролю за употреблением алкоголя. Вредные привычки и влияние их на здоровье, потомство, интеллект.	3	
19.	Современный взгляд на физические упражнения, способствующие улучшению здоровья. Реабилитация здоровья	3	
20.	Атеросклероз как патологический и инволюционный процесс. Патогенез. Повышенный уровень холестерина – основной фактор риска развития атеросклероза. Холестерин и липопротеиды. Гиперхолестеринемия.	3	
21.	Факторы повышающие уровень «плохого» холестерина. Контроль уровня холестерина. Формы гиперхолестеринемии	3	
22.	Артериальное давление. Регуляция артериального давления. Измерение артериального давления. Артериальная гипертензия. Контроль артериального давления	3	
23.	Изменение образа жизни для контроля артериального давления. Медикаментозное лечение. Гипертонический криз	3	
24.	Избыточный вес и ожирение. Критерии оценки веса тела. Регуляция массы тела. Факторы, способствующие развитию ожирения. Влияние избыточной массы тела и ожирения на здоровье. Контроль массы тела	3	
25.	Питание как культуральный, социальный и физиологический фактор. Функциональное	3	

		назначение питательных веществ. Общие требования к рациону питания. Нутриенты и балластные вещества.		
	26.	Белки. Значение для организма. Роль аминокислотного состава.	3	2
	27.	Жиры. Значение для организма. Жирные кислоты.	3	
	28.	Витамины.	6	
	29.	Минералы.	6	
	30.	Научные теории питания.	3	
	31.	Нетрадиционные теории питания. Риски для здоровья связанные с неправильным питанием. Изменение характера питания в целях профилактики неинфекционных заболеваний.	3	2
	32.	Ожирение и избыточная масса тела. Атеросклероз. Артериальная гипертония. Онкологические заболевания.	3	
	33.	Физическая активность - эволюционно значимый фактор формирования организма и его основных систем. Влияние гиподинамии на здоровье, резервные и адаптационные возможности организма. Болезни, связанные с гиподинамией.	3	
<b>Тема 1.3. Работа над темой научного исследования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>69</b>	
	1.	Отбор материала по теме исследования	6	3
	2.	Анализ материала	6	
	3.	Работа с печатными источниками	9	
	4.	Поиск материала в печатных источниках	6	
	5.	Отбор материала по теме исследования	6	
	6.	Анализ отобранного материала	6	
	7.	Работа с интернет-ресурсами:	6	
	8.	Составление плана исследования по теме работы	3	3
	9.	Определение структуры работы	3	
	10.	Распределение материала по главам	12	
	11.	Отбор и анализ цифрового материала	6	
<b>Тема 2.1. Оформление исследовательской работы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	
	1	Оформление работы согласно ГОСТу	3	3
	2	Составление презентации	3	
	3	Составление доклада выступления	3	



	4	Написание тезисов, аннотации к работе	3	
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1. физические ТРЕНИРОВКИ, ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ</b>	1.	Физиологические основы физических тренировок, Фазы адаптации к физической нагрузке, Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. кислородное обеспечение физических нагрузок, Физиологические характеристики различных физических нагрузок	3	<b>2</b>
	2.	Виды физических тренировок, Физические нагрузки, тренирующие выносливость; Скоростные (анаэробные) нагрузки; Силовые упражнения Упражнения, развивающие гибкость; Нагрузки, развивающие ловкость и координацию, Формирование программ оздоровительных физических нагрузок; Противопоказания к физическим тренировкам	3	<b>2</b>
	3.	Гипоксия; Физиологическая гипоксия; Роль углекислого газа; Гипоксические и дыхательные тренировки; Закаливание; Инсоляция; Воздушные ванны; Водные процедуры.	6	<b>2</b>
	4.	Психическое здоровье – определение ; Факторы, определяющие психическое здоровье; Генетические факторы; Психофизиологические факторы; Характер и его акцентуации; Социальные детерминанты психического здоровья; критерии психического здоровья ; Сохранение и укрепление психического здоровья	6	<b>2</b>
	5.	Стресс как механизм адаптации; Нейро-эндокринные механизмы адаптационной перестройки; Эмоция как триггер стресса; Влияние стресса на психическое здоровье; Психологические последствия стресса; Психосоматические последствия стресса; Профилактика психического стресса и коррекция его последствий; Повышение устойчивости к психическому стрессу	6	<b>2</b>
	<b>Всего</b>		<b>192</b>	

Уровни освоения учебного материала:

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 ПРОГРАММЫ

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

##### Условия реализации программы

- Наличие предметной лаборатории.
- Наличие персональных компьютеров для индивидуальной работы обучающихся.
- Возможность выхода в Интернет.
- Наличие учебно-методических, справочных и дидактических пособий.

##### Технические средства обучения:

- Компьютеры с лицензионным программным обеспечением – 1 .
- Локальная сеть – 1.
- Программное обеспечение общего назначения.

#### 3.2. Информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

<http://znanium.com/>

<https://www.prlib.ru/>

<i>ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:</i>
1. ГЕРАСИМОВ Б.И. ОСНОВЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ: УЧЕБ. ПОСОБИЕ.-М.: ИНФРА-М,2018.-271 с. (ЭБС «ЗНАНИУМ»)
2. СОСНИН Э.А. МЕТОДОЛОГИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА: УЧЕБ. ПОСОБИЕ.- М.: ИНФРА-М,2017.-212 с. (ЭБС «ЗНАНИУМ»)
<i>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:</i>
1. БЕРЕЖНОВА Е.В., КРАЕВСКИЙ В.В. ОСНОВЫ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ. - М.,2005
2. ВИНОГРАДОВА Н.А. ПИШЕМ РЕФЕРАТ. ДОКЛАД, ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ: УЧЕБ. ПОСОБ. ДЛЯ СПО.- М.: АКАДЕМИЯ, 2007.- 96
3. МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДИКА НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ / ПОД РЕД А.Я. НАЙН.-ЧЕЛЯБИНСК, 1999. - 52с.
4. ПАСТУХОВА И.П. ОСНОВЫ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.- 5 - е изд.-М.: Академия, 2014.-159 с.






3.3 Разработчик: Журавлева Ю.В.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе самостоятельной работы по теме исследования

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ставить исследовательские задачи, определять объект и предмет исследования, выделять и уточнять исследовательскую проблему, формулировать цели и задачи предполагаемого проекта, планировать работу с ним;</li><li>- выбирать понятия для описания и решения исследовательской проблемы и работать с ними;</li><li>- вырабатывать оптимальные исследовательские стратегии с учетом имеющихся ограничений;</li><li>- самостоятельно собирать и анализировать необходимую информацию по теме исследования;</li><li>- анализировать и объективно оценивать имеющиеся источники информации</li></ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные понятия, относящиеся к научной деятельности,</li><li>- принципы построения исследовательской работы,</li><li>- основы библиографии и публичного выступления</li></ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> самостоятельная работа</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> Просмотр работы и степень готовности</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> Защита исследовательской работы</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения учебной дисциплины позволяют проверять у обучающихся не только сформированность усвоенных знаний, усвоенных умений, но и развитие общих компетенций.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля оценки</b>
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация интереса к будущей профессии в процессе освоения образовательной программы, участие в НОУ, олимпиадах профессионального мастерства, фестивалях, конференциях.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Организовывать собственную деятельность исходя из целей и способов ее достижения.	Выбор и применение методов и способов решения поставленных задач. Оценка эффективности и качества выполнения.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, ответственность за результаты своей работы.	Организация самостоятельных занятий при изучении данной дисциплины.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Эффективный поиск необходимой информации по данной дисциплине. Использование различных источников, включая электронные.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе.
Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение информационно-коммуникационных технологий при организации самостоятельной работы по данной дисциплине.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе.
Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимодействие обучающихся с мастерами, преподавателями в ходе обучения.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Исполнять воинскую обязанность, в т.ч. с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Демонстрация профессиональных знаний и умений необходимых для исполнения воинской обязанности.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.