

Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики  
Свердловской области

Государственное автономное профессиональное  
Образовательное учреждение Свердловской области  
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
математического и есте-  
ственнаучного цикла

Председатель МО

*Плеханов А.А.*

Протокол № 1  
« 31 » августа 2016г.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методического  
совета

Председатель МС

*Вакорина Ю.А.*

Протокол № 1  
« 31 » авг 2016г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
*Степанов С.В.*

Приказ № 1  
« 31 » августа 2016г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ЖИЗНЬ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА

(Региональный (НР) компонент и компонент образовательного учреждения)

Среднее общее образование  
Федеральный компонент государственного образовательного стандарта

Разработчики:

*Гаффнер Людмила Николаевна ВКК*

Екатеринбург, 2016 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа является приложением к Основной образовательной программе основного общего и среднего общего образования ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Рабочая программа курса «Жизнь и окружающая среда. Здоровый образ жизни спортсмена.» составлена для обучающихся 10-11 классов ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)» в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утвержденным приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями от 23.06.2015 г.

В соответствии с распоряжением Правительства РФ о модернизации российского образования ставится задача создания системы специализированной подготовки в старших классах общеобразовательной школы, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся.

Программа курса «Жизнь и окружающая среда. Здоровый образ жизни спортсмена» основана и составлена на концепции глобальной социальной проблеме в нашей жизни. По оценкам специалистов очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России. Здоровье людей зависит от образа жизни, окружающей среды, занятия спортом, генетической предрасположенности и др.

Здоровый образ жизни в настоящее время бурно развивается, предоставляя все новые открытия. Достижения современной биологии неоспоримы и актуальность курса не оставляет сомнений. Знания используются в различных сферах хозяйственной деятельности человека, в спорте и здоровье человека.

Программа опирается на знания и умения, полученные при изучении биологии, экологии и химии и определенной спортивной подготовки по разным видам спорта.

Ведущие формы занятий – интегративные занятия, применение компьютерных технологий, семинары, лабораторные и практические работы, видеофильмы, интерактивная доска и др. (большинство работ являются фрагментами уроков).

**Цели:**

1. Расширить представление учащихся о здоровом образе жизни, закрепление основных биологических умений и навыков.

2. Усвоение учащимися законов, теорий, научных исследований, выявление наиболее актуальные проблемы по здоровому образу жизни.

3. Создать условия для развития навыков самообразования, развивать навыки к выделению главного в изучаемом материале, анализировать результаты и рецензировать ответы.

4. Овладеть знаниями, повторить, углубить, расширить пройденный ранее учебный материал по биологии.

5. Показать единство взаимосвязи человека и природы различных биологических систем на всех уровнях их организации, подчиняющихся общим законам происхождения, развития, строения, жизнедеятельности и связью с окружающей средой.

**Задачи:**

1. Показать, что жизнь — это самое уникальное явление на планете Земля.

2. Расширить представление учащихся о единстве происхождения и существования органического мира с появлением воды.

3. Научить выявлять наиболее актуальные проблемы современной биологической науки, как науки о жизни.

4. Создать условия для самостоятельной работы со справочной литературой, учебными пособиями, интернетом. развития навыков самообразования.

5. Развивать навыки самообразования и уметь ориентироваться в проблемах современной биологической науки.

6. Формировать здоровый образ жизни на всех жизненных этапах.

7. Освоить, овладеть знаниями, повторить, углубить, расширить пройденный ранее учебный материал, опираясь на науки биологии.

8. Показать единство природы различных биологических систем на всех уровнях их организации, подчиняющихся общим законам происхождения, развития, строения, жизнедеятельности, связанных со здоровым образом жизни.

9. Научить добывать знания для здорового образа жизни и приобрести навыки сохранять здоровье, используя физические упражнения, спорт, солнечный свет, свежий воздух, чистую воду, сбалансированное питание, режим спортсмена.

### **Основные функции курса:**

1. Может выступать в роли дополнения содержания курса биологии, закрепляя умения, навыки и способности деятельности предусматривают формирование у учащихся ключевых компетенций: уверенности к себе, самоконтроль, исследование окружающей среды, проявление заботы о своем здоровье и окружающих людей и др.

2. Может изучаться, как самостоятельный курс и проводиться на уроках биологии, на внеклассных мероприятиях.

Курс «Жизнь и окружающая среда. Здоровый образ жизни спортсмена.» рассчитан на 70 часов, из расчета 1 час в неделю в 10 и 11 классах.

## **Содержание учебного предмета.**

Здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Биологические знания расширяют представления о живом, способствующие освоению новых методов профилактики болезней и лечению людей, в подготовке высоких спортивных результатов, разработке действенных мер по обеспечению растущего организма, занимающего тем или другим видом спорта.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, спортивной, семейно-бытовой, досуговой форме деятельности.

Биологические знания расширяют представления о живом, способствующие освоению новых методов профилактики болезней и лечению людей, в подготовке высоких спортивных результатов, разработке действенных мер по обеспечению растущего организма, занимающего тем или другим видом спорта.

Учебный предмет освещает материал о происхождении жизни, появлении воды и ее значения для живых организмов. Для интереса, расширения кругозора обучающихся используются фильмы о воде, с дальнейшим разбором.

Материал об окружающей среде человека познакомит учащихся с интересными примерами из генетики, питанием, экологической ситуацией в стране.

В связи усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Курс «Жизнь и окружающая среда. Здоровый образ жизни спортсмена.» предназначен для учащихся 10-11 классов Училища олимпийского ре-

зерва. Предмет рассчитан на 70 часов, из расчета 1 час в неделю в 10 и 11 классах.

### **Общеучебные умения, навыки и способности деятельности.**

Курс предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций: тенденций к более ясному пониманию ценностей по отношению к конкретной цели, готовность и способность обучаться самостоятельно, исследование окружающей среды для выявления ее возможностей и ресурсов и др.

В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Жизнь и окружающая среда» на ступени среднего (полного) общего образования на базовом уровне являются: сравнение объектов, анализ, оценка, поиск информации в различных источниках.

## Содержание учебного предмета

### **Основы здорового образа жизни. 4 часа.**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Режим учащегося, занимающегося профессиональным спортом. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, рациональное питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепления здоровья. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закаливающих процедур

### **Элементы здорового образа жизни. 9 часов.**

Эмоциональное самочувствие: психогигиене, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами. Воспитание здоровых привычек и навыков. Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о неблагоприятных факторах окружающей среды. Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека. Информированность о качестве употребляемых продуктах. Генномодифицированные продукты и их значение. Движение. Физическая активная жизнь: профессиональный спорт, фитнес, плавание, моржевание, ходьба, физзарядка и др., с учетом возрастных особенностей. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Видеофильм «Вода». Просмотр и обсуждение. Личная и общественная гигиена. Гигиенические правила, соблюдение их в течение всей жизни. Владение навыками первой помощи окружающим при головокружении, отравлении газом, при утоплении, при укусах, ожогах, обморожениях, тепловых и солнечных ударах, отравлениях, потери сознания. Практическая

работа «Оказание помощи при ушибах, вывихах, растяжении связок, переломах, при кровотечениях, искусственном дыхании».

**Основы медицинских знаний. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. 7 часов.**

Инфекционные заболевания, причины их возникновения. Механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний. Анкетирование учащихся по теме «Что вы знаете о СПИДе?». СПИД - заболевание связанное с наркотиками и кровью. Иммунитет человека, переливание крови, ВИЧ инфекции. Меры профилактики. Видеофильм «СПИД», показ и обсуждение. Лекарственные растения при низком иммунитете. Продукты питания, овощи, фрукты, витамины.

**Правила поведения в повседневной жизни. 4 часа.**

Рабочее место для занятий. Безопасное пользование компьютером. Меры профилактики: правильная осанка, зрение. Организация рабочего места за компьютером. О заболеваниях: своевременное обращение к врачу, вред самолечения, употребление лекарств без назначения врача. Гигиеническое поведение: о нарушении режима сна и бодрствования, нарушение режима учебы, труда и отдыха. Оценка риска, связанная с факторами внешней среды. Соблюдение жилого помещения, личной гигиены, поведения, в том числе и сексуального.

**Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. 11 час.**

Привычка. Привычки вредные и полезные для спортсменов. Разрушение организма вредными привычками. Вредные привычки (употребление ал-



коголя, табакокурение, употребление наркотиков) и социальные последствия вредных привычек. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности, снижение спортивных результатов. Систематическое употребление алкоголя приводит к множеству заболеваний: цирроз печени, нарушает работу нервной системы, язве желудка, понижение гемоглобина, ожирение сердца, неполноценных детей. Видеофильм «Зеленый змей», показ и обсуждение. Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно - сосудистую систему, ослабление организма, ухудшение памяти у подростков, снижение спортивных результатов. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Гигиена беременной женщины. Значение гигиены. Наркотики. История появления наркотиков. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Виды наркотиков. Видеофильм «Наркотики и их последствия». Наркомания и социальные последствия. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту, общественных местах.

### **Жизнь и вода. 13 часов.**

Происхождение жизни на Земле. История представлений о возникновении жизни. Развития биологии с античных времен до наших дней. Образование планетных систем. Первичная атмосфера и источники энергии. Появление воды.

Гидросфера и ее составляющие России. Гидросфера России: океаны, моря, озера, реки нашей страны. Обитатели водных просторов. Экологическая ситуация гидросферы.

История появления воды, суждения ученых разных народов, польза воды. Вода – натуральное лекарство. Лечение водой: животворные свойства воды, лечение ожирения водой.

«Приключения воды». Просмотр и обсуждение видеофильма «Приключения воды».

«Тайны воды». Просмотр и обсуждение видеофильма «Тайны воды».

Химический состав клеток живых организмов. Вода. Минеральные соли. Биоэлементы. Макроэлементы. Микроэлементы. Характерные особенности биохимических процессов.

Строение и функции клеток организма. Основные сходства и различия клеток бактерий, растений и животных. Строение животной клетки: клеточная оболочка, состав цитоплазмы, строение и функции ядра, ядерный сок.

Витамины и сокотерапия на клеточном уровне. Витамины и их роль в функционировании пищеварения. Соки, улучшающие пищеварение. Соки, улучшающие кровообращение и укрепляют стенки сосудов. Соки, нормализующие кровяное давление и снижающие холестерин в крови.

### **Человек и окружающая среда. 22 часа.**

Окружающая среда и развитие организмов. Эмбриональный период развития (гигиена беременной женщины). Постэмбриональный периоды развития (здоровье детей, подростков).

Влияние научно-технического прогресса на жизнь человека. История развития НТП. Развитие научно-технического прогресса.

Основы генетики. Чудо - генетика, история развития генетики. «Генетика раскрывает тайны», фильм, просмотр и обсуждение. Достижение медицины (генетика пола, геном человека, гены и здоровье). Наследование и группы крови. Методы биотехнологии. Репродуктивная система человека. Физическая зрелость и социальной готовность, вступающих в брак. Составление родословных, генеалогическое древо. Иммуитет, его молекулярные механизмы. Поставщики энергии и пищеварительная система на страже здоровья. Значение питательных веществ. Рациональное питание. Режим питания. Генномодифицированные продукты, их значение. Генетика на службе медицины. Наследственные болезни человека, их причины, профилактика. Достижения и основные направления современной селекции (сорта растений и породы животных).

Биосфера – глобальная экосистема. Проблемы устойчивого развития биосферы. Эволюция биосферы. Разные этапы развитие человечества, современная эпоха. Глобальные изменения в биосфере, вызванные деятельностью человека. Проблемы устойчивого развития биосферы. Защита среды от загрязнений. Сохранение биологического разнообразия планеты. Охрана растительного и животного мира. Пути решения экологических проблем. Заповедники и заказники РФ. Красная книга России.

## Требования к уровню подготовки обучающихся.

*В результате изучения курса учащиеся должны знать/понимать:*

- наиболее распространенные заболевания, инфекции и профилактика;
- хронические заболевания: причины возникновения, клиническая картина;
- влияние наркотических средств: (никотин, алкоголь, наркотики, токсикомания) на все системы организма и психику человека, заболевания, передающиеся половым путем;
- основные требования к режиму дня, охране труда, технике безопасности;
- значение питательных веществ, витаминов, минеральных веществ и воды;
- принципы рационального питания спортсмена;
- влияние отравляющих веществ на организм человека;
- влияние ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;
- нормативные документы по экологической безопасности жилых помещений;
- организацию поведения и психики человека;
- состояние окружающей среды в конкретной местности;
- влияние окружающей среды на здоровье человека и мерах по улучшению качества окружающей среды;
- понятия здорового образа жизни, его роль в сохранении здоровья человека, витамины;
- возникновение органического мира, его составных частей;
- значение роли воды для людей, живых организмов, для биосферы;
- основные термины и понятия курса биологии;
- основные законы генетики и ее закономерности;

— экологизацию производства.

*Учащиеся должны уметь:*

— оказать первую помощь при травмах;

— составлять рацион питания спортсмена;

— ухаживать за новорожденным;

— решать генетические задачи о человеке;

— использовать различные методы экологических исследований;

— выявлять основные источники знаний о мероприятиях по улучшению качества окружающей среде;

— объяснять суть экологических понятий и законов;

— использовать знания в объяснении сложных природных явлений, взаимоотношений природы и общества, жизненных ситуациях;

— применять требования на более сложные виды деятельности: уметь выявлять, сравнивать, решать, критически оценивать ситуацию;

— применять знания экологических правил при анализе различных видов хозяйственной деятельности.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

— оценивать состояние окружающей среды своей местности;

— приготовить и использовать элементарные антисептические средства;

— сохранить биологическое равновесие планеты.

## Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Распределение количества часов по классам	
		10 кл.	11 кл.
1	Основы здорового образа жизни	4	
2	Элементы здорового образа жизни	9	
3	Основы медицинских знаний. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	7	
4	Правила поведения в повседневной жизни	4	
5	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	11	
6	Жизнь и вода		13
7	Человек и окружающая среда		21
8	Итоговый урок		1
	<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

### Учебно-тематическое (поурочное) планирование. 10 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	Здоровый образ жизни и его составляющие. ЗОЖ – индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.	1
2	Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Режим учащегося, занимающегося профессиональным спортом.	1
3	Основные элементы жизнедеятельности человека. Рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающий высокий уровень жизни.	1
4	Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм и укрепления здоровья. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закаливающих процедур.	1
5	Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами.	1
6	Воспитание здоровых привычек и навыков.	1
7	Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о неблагоприятных факторах окружающей среды.	1
8	Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека.	1
9	Генномодифицированные продукты и их значение.	1
10	Движение. Физическая активная жизнь: профессиональный спорт. Закаливание воздухом, солнцем, водой.	1
11	Видеофильм «Вода». Просмотр и обсуждение.	1
12	Личная и общественная гигиена. Гигиенические правила, соблюдение их в течение всей жизни.	1
13	Владение навыками первой помощи при несчастных случаях. Практическая работа «Оказание помощи при ушибах, вывиха, растяжении связок, переломах, при кровотечениях, искусственном дыхании».	1
14	Инфекционные заболевания, причины их возникновения. Механизм передачи инфекций.	1
15	Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической	1

	профилактике.	
16	Наиболее характерные инфекционные заболевания.	1
17	Анкетирование учащихся по теме «Что вы знаете о СПИДе?»	1
18	СПИД – заболевание связано с наркотиками и кровью. Иммуитет человека, переливание крови, ВИЧ инфекции. Меры профилактики.	1
19	Видеофильм «СПИД». Показ и обсуждение.	1
20	Лекарственные растения при низком иммунитете. Продукты питания спортсменов.	1
21	Рабочее место для занятий. Безопасное пользование ПК. Организация рабочего места.	1
22	О заболеваниях: своевременное обращение к врачу, вред самолечения, употребление лекарств без назначения врача.	1
23	Гигиеническое поведение: нарушение режима сна и бодрствования, нарушение режима учебы, труда, отдыха и тренировок.	1
24	Соблюдение правил жилого помещения, личной гигиены, поведения, в том числе и сексуального.	1
25	Привычка. Привычки вредные и полезные для спортсменов. Разрушение организма вредными привычками.	1
26	Вредные привычки и социальные последствия вредных привычек.	1
27	Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия, снижение умственной и физической работоспособности.	1
28	Систематическое употребление алкоголя и ряд заболеваний. Рождение неполноценных детей.	1
29	Видеофильм «Зеленый змей», просмотр и обсуждение.	1
30	Курение и его влияние на здоровье здорового человека. Снижение спортивных результатов.	1
31	Пассивное курение и его влияние на здоровье. Гигиена беременной женщины	1
32	Наркотики. История появления наркотиков. Наркомания и токсикомания. Виды наркотиков.	1
33	Семинар по теме «Наркотики и последствия»	1
34	Наркомания и социальные последствия.	1
35	Профилактика наркомании, чистота и культура быта, общественные места. Зачетный урок.	1



### Учебно-тематическое (поурочное) планирование. 11 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	Происхождение жизни на Земле	1
2	Первичная атмосфера и источники энергии. Появление воды	1
3	Гидросфера и ее составляющие России	1
4	История появления воды, суждение разных народов, польза воды	1
5	Вода – натуральное лекарство	1
6	Приключения воды	1
7	Тайны воды	1
8	Химический состав клеток живых организмов	1
9	Основные сходства и различия клеток бактерий, растений и животных	1
10	Строение животной клетки: клеточная оболочка, состав цитоплазмы, строение и функции ядра, ядерный сок	1
11	Витамины, их роль функционирования пищеварения	1
12	Соки, улучшающие пищеварение, кровообращение и улучшающие укрепление стенок сосудов. Соки, нормализующие кровяное давление и снижающие холестерин в крови	1
13	Проверка знаний учащихся по теме «Жизнь и вода».	1
14	Окружающая среда и развитие организмов.	1
15	Влияние научно-технического прогресса на жизнь человека	1
16	Чудо – генетика, история развития генетики	1
17	Генетика раскрывает тайны», просмотр и обсуждения	1
18	Достижения генетики в области медицины (генетика пола, геном человека, гены и здоровье).	1
19	Наследование и группы крови	1
20	Методы биотехнологии. Репродуктивная система человека. Физическая зрелость и социальная готовность, вступающих в брак.	1
21	Составление родословных. Генеалогическое древо	1
22	Иммунитет, его познавательные механизмы	1

23	Поставщики энергии и пищеварительная система на страже здоровья организма	1
24	Значение питательных веществ, рациональное питание и режим питания	1
25	Генномодифицированные продукты, их значение	1
26	Генетика на службе медицины	1
27	Наследственные заболевания человека, их причины и профилактика	1
28	Достижения и основные направления современной селекции (сорта растений и породы животных).	1
29	Эволюция биосферы. Разные этапы развития человечества, современная эпоха	1
30	Глобальные изменения в биосфере, вызванные деятельностью человека	1
31	Проблемы устойчивого развития биосферы. Защита от загрязнений	1
32	Сохранение биологического разнообразия планеты. Охрана растительного и животного мира. Пути решения экологических проблем	1
33	Заповедники и Заказники РФ. Красная Книга России	1
34	Защита рефератов по теме «Жизнь и окружающая среда».	1
35	Итоговый урок	1

