

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет социальных технологий и управления  
Кафедра Социальной работы

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет социальных  
технологий и управления

Лига Марина Борисовна

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.12 Здоровый образ жизни  
на 180 часа(ов), 5 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 39.03.02 - Социальная работа

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. №\_\_\_

Профиль – Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности (для набора 2024)  
Форма обучения: Заочная

# **1. Организационно-методический раздел**

## **1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)**

Цель изучения дисциплины:

формирование общекультурных, общепрофессиональных, профессиональных компетенций, позволяющих студентам овладеть систематизированными знаниями о жизнедеятельности организма человека, возрастных особенностях, компенсаторными, защитными возможностями, а также с причинами, механизмами и основными закономерностями возникновения и развития заболеваний и врожденных пороков; формирование ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни у бакалавров.

Задачи изучения дисциплины:

- развитие способности к самостоятельному обучению новым методам и технологиям, способности самостоятельного приобретения и использования в практической деятельности новых знаний и умений в контексте рассмотрения основ здорового образа жизни; - формирование навыков здорового образа жизни, применения данных знаний в медико-социальной работе посредством использования отечественного и зарубежного опыта, использования современной аппаратуры, оборудования, информационных технологий; - содействие закреплению навыков представления результатов исследовательской работы с учетом специфики научных исследований в медико-социальной работе; - развитие способности к осуществлению прогнозирования социальных процессов в области социальной работы по формированию основ здорового образа жизни.

## **1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП**

Дисциплина «Здоровый образ жизни» является составной частью программы подготовки бакалавров и входит в часть формируемых участниками образовательных отношений. Качество освоения данной дисциплины будет зависеть от способности бакалавров использовать знания, усвоенные в процессе изучения дисциплин. В процессе изучения дисциплины «Здоровый образ жизни» у студентов расширяется представление о медико-социальной сфере и ее структурных компонентах, подходах к интерпретации понятий «здоровье», «болезнь», «здоровый образ жизни», «первичная профилактика», «вторичная профилактика», классификации социально-значимых и социально-обусловленных заболеваний, особенностях медико-социальной работы с группами риска по социально-значимым и социально-обусловленным заболеваниям. Рабочая программа данной дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» профиля «Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности». Дисциплина носит научный и практико-ориентированный характер. Данная дисциплина является вариативной частью цикла ОПОП, дающей возможность получения более расширенных и углубленных знаний, умений и навыков для осуществления успешной профессиональной деятельности.

## **1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной**

## работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных(ые) единиц(ы), 180 часов.

Виды занятий	Семестр 1	Всего часов
Общая трудоемкость		180
Аудиторные занятия, в т.ч.	14	14
Лекционные (ЛК)	6	6
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	8	8
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	130	130
Форма промежуточной аттестации в семестре	Экзамен	36
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
УК-7	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	<p>Знать: эффективные и целесообразные способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: самостоятельно развивать свою квалификацию и мастерство в сфере поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной</p>

		<p>социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: эффективными и целесообразными навыками поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и умело их использовать для повышения личной и профессиональной конкурентоспособности в сфере здорового образа жизни.</p>
УК-7	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<p>Знать: методы пропаганды различных групп населения к формированию ЗОЖ.</p> <p>Уметь: грамотно объяснять положительные аспекты ЗОЖ.</p> <p>Владеть: методами формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-оздоровительной деятельности; методами формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установки ценностных ориентаций на формирование здорового образа жизни</p>
ПК-1	Применяет методы диагностики причин, ухудшающих условия жизнедеятельности граждан.	<p>Знать: современные эффективные и целесообразные способы самостоятельного осуществления прогнозирования и проектирования социальных процессов в области социальной работы по формированию основ здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: эффективно и целесообразно использовать современные способы осуществления прогнозирования и проектирования социальных процессов в области социальной работы по формированию основ здорового образа жизни.</p>

	Владеть: навыками эффективного и целесообразного использования современных способов осуществления прогнозирования и проектирования социальных процессов в области социальной работы по формированию основ здорового образа жизни.
--	---

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Теоретико-методологические основы здорового образа жизни	Теоретико-методологические основы ЗОЖ. Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека.	36	8	8	0	20
2	2.1	Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.	Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.	36	8	8	0	20
3	3.1	Технологии формирования здоровья и здорового образа жизни	Технологии формирования здоровья и здорового образа жизни	34	8	8	0	18
4	4.1	Основы психического здоровья	Основы психического здоровья	38	10	10	0	18
Итого				144	34	34	0	76

#### 3.2. Содержание разделов дисциплины

### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Теоретико-методологические основы ЗОЖ.	Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека.	8
2	2.1	Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.	Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.	8
3	3.1	Технологии формирования здоровья и здорового образа жизни	Технологии формирования здоровья и здорового образа жизни	8
4	4.1	Основы психического здоровья	Основы психического здоровья	10

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Теоретико-методологические основы здорового образа жизни	Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека.	8
2	2.1	Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.	Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.	8
3	3.1	Технологии формирования здоровья и здорового образа жизни	Технологии формирования здоровья и здорового образа жизни	8
4	4.1	Основы психического	Основы психического здоровья	10

		здоровья	
--	--	----------	--

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Теоретико-методологические основы здорового образа жизни	подготовка тезауруса	20
2	2.1	Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.	подготовка презентации	20
3	3.1	Технологии формирования здоровья и здорового образа жизни	подготовка презентаций	18
4	4.1	Основы психического здоровья	подготовка докладов	18

## 4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Основная литература

#### 5.1.1. Печатные издания

1. Волокитина Т. В. Основы медицинских знаний: учеб. пособие / Т. В. Волокитина, Г. Г. Бральнина, Н. И. Никитинская. – 3-е изд., стер. – Москва: Академия, 2011. – 224 с. 2.

Митяева А. М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие / А. М. Митяева. – Москва: Академия, 2008. – 144 с. 3. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / С. Т. Кохан [и др.]. – 2-е изд., доп. – Чита: ЗабГУ, 2015. – 186 с.

### 5.1.2. Издания из ЭБС

1. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум / М. Н. Мисюк. – 3-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2017. – 499 с.

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

1. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие / В. В. Марков. – Москва: Академия, 2001. – 320 с. 2. Меньшов И. В. Культура здоровья студентов: учеб-метод. пособие / И. В. Меньшов. – Чита: ЗабГУ, 2015. – 143 с. 3. Митяева А. М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие / А. М. Митяева. – Москва: Академия, 2008. – 144 с.

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний: учебник и практикум / М. Н. Мисюк. – 3-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2016. – 499 с.

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Электронно-библиотечная система «Консультант студента»	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

1) 1С-Битрикс: Корпоративный портал - Компания 1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях 7-Zip ABBYY FineReader Adobe Audition Adobe Flash Adobe In Design Adobe Lightroom Adobe Photoshop



2) Google Chrome

3) АИБС "МегаПро"

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для курсового проектирования(выполнения курсовых работ)	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по кафедре
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	
Учебные аудитории для текущей аттестации	

### 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Основными формами учебной деятельности являются лекции, семина-ры, дискуссии, круглые столы и другие интерактивные формы. Знания студ-ентов оцениваются по рейтинговой системе. Большое внимание на учебных занятиях уделяется основным тенденциям развития современной социологии, а также методологии и методики подготовки и написания магистерской диссертации.

В процессе работы на лекциях, практических занятиях и во время организации самостоятельной работы студентами используются следующие формы организации учебного процесса.

Устное выступление с предоставлением тезисов, при проведении ко-торого необходимо соблюдать следующие требования. Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям: правильности, смысловой адекватности, эффективности. Подготовка устного сообщения включает следующие части: формулировки темы, основная часть, заключение. Тезисы – это кратко сформулированные основные положения изучаемого материала, написанные самостоятельно или выбранные из формулировок автора. Тезисы могут быть: краткими, лаконичными, заключающими суть основных положений работы; тезисы с мотивировкой, с объяснением выдвигаемых положений; тезисы с анализом причин, характеризующих процессы и явлений.

Письменное сообщение – это сообщение, содержимое которого пред-ставляет информацию и отражает суть вопроса или исследования примени-тельно к данной ситуации.

Основные требования к написанию письменного сообщения (доклада): системность,

логичность изложения материала, краткость, убедительность и доказательность.

Алгоритм написания доклада:

1. Обдумай, в какой последовательности лучше изложить содержание материала.
2. Установи основные понятия темы.
3. Изучи источники: состояние проблемы, проанализируй теоретические данные и фактические материалы.
4. Составь план в виде схемы для .
5. Запиши текст в черновом варианте.
6. Откорректируй текст доклада, статьи, перепиши его
7. Осуществи запись новых терминов, понятий.
8. Выдели главные факты, выводы, идеи.

Структурно-логическая схема - графическая модель, отражающая основное содержание отдельных тем или разделов изучаемой дисциплины.. СЛС содержит ключевые понятия, фразы, формулы, иллюстрации, расположенные в определенной логической последовательности, позволяющей представить изучаемый объект в целостном виде. В процессе разработки СЛС учебная информация обобщается, структурируется и, при необходимости, кодируется для того, чтобы наглядно раскрыть связи, как в рамках отдельной темы, так и между смежными темами.

Целью проведения оценочного мероприятия по методу СЛС является закрепление знаний студентов по изучаемой теме.

В основе формирования групп могут использоваться разные принципы, например: • объединение группы студентов вокруг лидера, обладающего авторитетом и проявившего свои организаторские способности в процессе обучения или по итогам предварительного психологического тестирования; • формальное распределение по списку; • распределение с учетом пожеланий студентов и т.д.

Подготовка презентации с помощью программ (Microsoft Power Point или в Prezi.com).

Общие требования:

1. На слайдах должны быть только тезисы, ключевые фразы и графическая информация (рисунки, графики и т.п.) – они сопровождают подробное изложение мыслей докладчика, но не наоборот;
2. Количество слайдов должно быть не более 20;
3. При докладе рассчитывайте, что на один слайд должно уходить в среднем 1,5 минуты;
4. Не стоит заполнять слайд большим количеством информации. Наиболее важную информацию желательно помещать в центр слайда;
5. По желанию можно раздать слушателям бумажные копии презентации.

Примерный порядок слайдов:

- 1 слайд – Титульный (организация, название работы, автор, руководитель, рецензент, дата);
- 2 слайд – Вводная часть (постановка проблемы, актуальность и новизна, на каких материалах базируется работа);
- 3 слайд – Цели и задачи работы;
- 4 слайд – Методы, применяемые в работе;
- 5...n слайд – Основная часть;
- n+1 слайд – Заключение (выводы);
- n+2 слайд – Список основных использованных источников;
- n+3 слайд – Спасибо за внимание! (подпись, возможно выражение благодарности тем, кто руководил, рецензировал и/или помогал в работе).

Правила шрифтового оформления:

1. Рекомендуется использовать шрифты с засечками (Times New Roman);

2. Размер шрифта: 24-54 пункта (заголовки), 18-36 пунктов (обычный текст);
3. Курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы используются для смыслового выделения ключевой информации и заголовков;
4. Не рекомендуется использовать более 2-3 типов шрифта;
5. Основной текст должен быть отформатирован по ширине, на схемах – по центру

Правила выбора цветовой гаммы:

1. Цветовая гамма должна состоять не более чем из 2 цветов и выдержана во всей презентации. Основная цель – читаемость презентации;
2. Желателен одноцветный фон неярких пастельных тонов (например, светло-зеленый, светло-синий, бежевый, светло-оранжевый и светло-желтый);
3. Цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться, белый текст на черном фоне читается плохо);
4. Оформление презентации не должно отвлекать внимания от её содержания.

Графическая информация:

1. Рисунки, фотографии, диаграммы должны быть наглядными и нести смысловую нагрузку, сопровождаться названиями;
2. Изображения (в формате jpg) лучше заранее обработать для уменьшения размера файла;
3. Размер одного графического объекта – не более 1/2 размера слайда;
4. Соотношение текст-картинки – 2/3 (текста меньше чем картинок).

Презентация (от английского слова – представление) – это набор цветных картинок-слайдов на определенную тему, который хранится в файле специального формата с расширением PP. Термин «презентация» (иногда говорят «слайд-фильм») связывают, прежде всего, с информационными и рекламными функциями картинок, которые рассчитаны на определенную категорию зрителей (пользователей).

Какие бывают презентации

С точки зрения организации презентации можно разделить на три класса:

- интерактивные презентации;
- презентации со сценарием;
- непрерывно выполняющиеся презентации.

Интерактивная презентация - диалог между пользователем и компьютером. В этом случае презентацией управляет пользователь, т. е. он сам осуществляет поиск информации, определяет время ее восприятия, а также объем необходимого материала. В таком режиме работает ученик с обучающей программой, реализованной в форме мультимедийной презентации. При индивидуальной работе мультимедийный проектор не требуется.

Все интерактивные презентации имеют общее свойство: они управляются событиями. Это означает, что когда происходит некоторое событие (нажатие кнопки мыши или позиционирование указателя мыши на экранном объекте), в ответ выполняется соответствующее действие. Например, после щелчка мышью на фотографии картины начинается звуковой рассказ об истории ее создания.

Презентация со сценарием - показ слайдов под управлением ведущего (докладчика). Такие презентации могут содержать "плывущие" по экрану титры, анимированный текст, диаграммы, графики и другие иллюстрации. При этом, автор должен понимать, что объекты, особенно меняющие положение, должны быть обоснованы целью презентации. Сами по себе это объекты отвлекают внимание и могут мешать воспринимать информацию. Порядок смены слайдов, а также время демонстрации каждого слайда определяет докладчик. Он же произносит текст, комментирующий видеоряд презентации.

В непрерывно выполняющихся презентациях не предусмотрен диалог с пользователем и нет ведущего. Такие самовыполняющиеся презентации обычно демонстрируют на различных выставках.

Разработчик/группа разработчиков:  
Марианна Сергеевна Жилиева

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.