

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 2021)
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.	Знать: эффективные и целесообразные способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: самостоятельно развивать свою квалификацию и мастерство в сфере поддержания должного уровня

		<p>физической подготовленности с целью обеспечения полноценной 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.	Знать: современные эффективные и целесообразные способы самостоятельного осуществления прогнозирования и проектирования социальных

		<p>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> <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</p>
--	--	--

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			СРС
					ЛК	ПЗ (СЗ)	ЛР	
1	1.1	Теоретико-методологические основы здорового образа жизни	Теоретико-методологические основы ЗОЖ. Влияние факторов окружающей среды на здоровье	36	2	2	0	32

			человека.					
2	2.1	Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения	Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения	35	1	2	0	32
3	3.1	Технологии формирования здоровья и здорового образа жизни	Технологии формирования здоровья и здорового образа жизни	35	1	2	0	32
4	4.1	Основы психического здоровья	Основы психического здоровья	38	2	2	0	34
Итого				144	6	8	0	130

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.	Теоретико-методологические основы ЗОЖ. Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека.	2
2	2.1	Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения	Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения	1
3	3.1	Технологии формирования здоровья и здорового образа жизни	Технологии формирования здоровья и здорового образа жизни	1
4	4.1	Основы	Основы психического здоровья	2

		психического здоровья	
--	--	-----------------------	--

3.2.2. Практические 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.	Теоретико-методологические основы ЗОЖ. Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека.	2
2	2.1	Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения	Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения	2
3	3.1	Технологии формирования здоровья и здорового образа жизни	Технологии формирования здоровья и здорового образа жизни	2
4	4.1	Основы психического здоровья	Основы психического здоровья	2

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 ЗОЖ. Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека.	подготовка докладов	32
2	2.1	Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения	подготовка презентаций	32
3	3.1	Технологии формирования здоровья и здорового образа жизни	подготовка докладов	32
4	4.1	Основы психического здоровья	подготовка и проведение тестирования	34

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»	https://www.studentlibrary.ru/
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	https://urait.ru/
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/

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

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, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения	Состав оборудования и технических средств

групповых и индивидуальных консультаций	обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
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 студентов 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 которого 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 представляет информацию и отражает суть вопроса или исследования применительно 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.