

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.04.2026 16:34:20
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a70a4832154e18302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 50Л01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство о государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 50А01 № 0002920 (бессрочная)

Институт логопедии, дефектологии и культуры речи
Кафедра общей и специальной педагогики



УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор
ОАНО ВО «МПСУ»
Е.Г. Замолоцких
«26» 04 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи

Направление подготовки

39.04.03 Организация работы с молодежью

Направленность (профиль)

Технологии сопровождения молодежных инициатив

Квалификация

магистр

Форма обучения

очная

Составитель программы:
Кондратенко И.В.,
доцент кафедры социальной психологии

Лист согласований

Рабочая программа дисциплины «Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи» по направлению подготовки по направлению подготовки 39.04.03. Организация работы с молодежью, профиль Технологии сопровождения молодежных инициатив разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.04.03. Организация работы с молодежью, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 №82, Профессионального стандарта «Специалист по работе с молодёжью», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 12.02.2020 года №59н, согласована и рекомендована к утверждению.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры общей и Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры общей и специальной педагогики протокол № 4 от 22.12.2025 г.

Заведующий кафедрой



Ю.А. Лях

Согласовано:

И.о. декана педагогического образования,

к. и.н. доцент



Н.Н. Лисицина

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	6
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	7
3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)	7
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	8
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .	8
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам).....	10
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	13
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	16
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	17
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	19
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	19
9.1 Лицензионное программное обеспечение.....	19
9.2. Электронно-библиотечная система.....	19
9.3. Современные профессиональные баз данных.....	19
9.4. Информационные справочные системы.....	20
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	20
11. Лист регистрации изменений	21

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи» составлена в соответствии с требованиями по направлению подготовки 39.03.03 Организация

работы с молодёжью на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее - ФГОС ВО);

- приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- учебными планами (очной и очно-заочной форм обучения), составленными на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки «Организация работы с молодежью» и уровню высшего образования «магистратура», утвержденный приказом Минобрнауки России от 5 февраля 2018 г. № 82 (далее – ФГОС ВО).

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи». Дисциплина дает целостное представление о здоровье, мерах профилактики нездоровья.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в Часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1, учебных планов по направлению подготовки 39.04.03 Организация работы с молодежью, уровень магистратура.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 2 семестре по очной форме обучения; на 2 курсе в 3 семестре по очной форме обучения, форма контроля – экзамен.

Цель: приобретение студентами целостных представлений и знаний по формированию здорового образа жизни с учетом последующего обучения и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины: 1) Сформировать представление о здоровье и здоровом образе жизни. Показать место и роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности человека; 2) Рассмотреть факторы образа жизни, ухудшающие состояние здоровья; 3) Обучить основам организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки «Организация работы с молодежью» и уровню высшего образования «магистратура», утвержденный приказом Минобрнауки России от 5 февраля 2018 г. № 82, соотнесённого с федеральным государственным образовательным

стандартом по указанному направлению подготовки.

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	
		ПК-3.2 - Умеет использовать социальные технологии в выявлении проблем в политических и общественных движениях молодежи	

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов
	очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	36

Аудиторная работа (всего):	36
в том числе:	
лекции	18
практические занятия	18
из них, в форме практической подготовки	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе:	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	72
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачёт)	+

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

для очной формы обучения										
№ п/п	Разделы и/или темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Практические занятия / практическая подготовка	Семинары				
1	Понятие о здоровье. Формы здоровья. Здоровье в иерархии потребностей. Формирование отношения человека к своему здоровью. Критерии эффективности ЗОЖ.	3	18	4	4		10			Устный опрос, Доклад
2.	Влияние движения на здоровье человека.	3	12	4	4		4			Устный опрос, Доклад
3.	Влияние питания на здоровье человека. Анализ современных систем питания	3	18	4	4		10			Устный опрос, Доклад
4.	Режим дня школьников (студентов) как модель формирования здорового стиля	3	12	4	4		4			Устный опрос, Доклад

	жизни. Роль режима дня в формировании ЗОЖ.								
5.	«Школьные болезни» и их профилактика. Роль учителя в профилактике заболеваний школьников	3	12	4	4		4		Устный опрос, Доклад
6.	Формы и методы оценки уровня здоровья. Различные виды и формы контроля и самоконтроля здоровья.	3	18	4	4		10		Устный опрос, Доклад
7.	Нетрадиционные методы оздоровления (здоровьесбережения).	3	18	4	4		4		Устный опрос, Доклад
	Всего:	108	108	36	36		36		экзамен

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Тема 1. Понятие о здоровье. Формы здоровья. Здоровье в иерархии потребностей. Формирование отношения человека к своему здоровью. Критерии эффективности ЗОЖ.

Содержание лекционного курса:

Здоровье в иерархии ценной индивида, семьи, коллектива, общества, государства. Социальное, экономическое, правовое, эстетическое, нравственное, психофизиологическое содержание ценности здоровья. Здоровый образ жизни – основа формирования, сохранения, восстановления телесного, душевного и духовно-нравственного здоровья. Воздействие образа жизни, ее уровня, качества, стиля и уклада на здоровье человека. Определение понятия «здоровый образ жизни», цели, задачи, методологические основы. основополагающие принципы, приоритетные направления, факторы и компоненты ЗОЖ. Роль здорового образа жизни человека в воспроизводстве, формировании, сохранении, потреблении, восстановлении здоровья. Значение ЗОЖ в предупреждении инфекционных, паразитарных, неэпидемических заболеваний, психических расстройств, отравлений, травм, употреблении алкоголя, наркотиков, курении табака, токсикомании.

Содержание практических занятий:

1. Современные тенденции состояния здоровья.
2. Формирование навыков ЗОЖ у населения РФ.
3. Патогенетическая и салютогенетическая модели научная здоровья.
4. Дисциплина.
5. Детерминанты здоровья.
6. Принципы работы по развитию здоровья.
7. Модели обучения здоровому образу жизни.
8. Валеологическое образование.
9. Роль отдельных факторов в формировании качества жизни человека

Тема 2. Влияние движения на здоровье человека.

Содержание лекционного курса:

Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья. Биологическая потребность организма в движении. Двигательная активность (ДА) как незаменимый фактор жизнедеятельности. Представление об оптимальной для конкретного индивида величине физических нагрузок, обеспечивающих оздоровительный эффект, о минимально-необходимой, максимально-допустимой величинах ДА, формировании донозологических и патологических состояний вследствие нарушения гигиенической нормы ДА. Влияние оптимальной двигательной активности на нервную, сердечно-сосудистую, респираторную, пищеварительную, эндокринную, мочевыделительную системы, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ и энергии, неспецифическую и иммунологическую реактивность, на функции других органов и систем, физическое развитие и работоспособность. Дефицит физической активности как ведущий фактор риска развития патологических состояний.

Содержание практических занятий:

1. Различия между различными формами движения: спорт, фитнес, прогулки, активные игры и т.д.
2. Рекомендации по уровню физической активности для разных возрастных групп.
3. Положительное влияние движения на физическое здоровье.

Тема 3. Влияние питания на здоровье человека. Анализ современных систем питания.

Содержание лекционного курса:

Питание и жизнедеятельность организма. Питание как материальная основа жизнедеятельности организма человека, его психического и физического здоровья. Значение для жизнедеятельности организма, потребность и нормирование белков, жиров и углеводов. Физическое значение и потребность в витаминах, минеральных элементах и биомикроэлементах.

Содержание практических занятий:

1. Принципы рационального режима питания. Кратность, регулярность приема пищи, количественное распределение суточного пищевого рациона по отдельным его приемам в зависимости от характера трудовой деятельности и распорядка дня.
2. Значение соблюдения режима питания для сохранения и укрепления здоровья.
3. Особенности питания отдельных групп населения.
4. Анализ нетрадиционных систем, спорных концепций, модных теорий питания.

Тема 4. Режим дня школьников (студентов) как модель формирования здорового стиля жизни. Роль режима дня в формировании ЗОЖ.

Содержание лекционного курса:

Понятие о рациональной жизнедеятельности. Закономерности построения режима дня учащихся (студентов). Примерные схемы режимов дня и их особенности для разных возрастных групп. Роль режима дня в формировании ЗОЖ

Содержание практических занятий

1. Описание основных компонентов режима дня: время для учебы, отдыха, питания, физической активности и сна.
2. Примеры оптимального режима дня для школьников и студентов.
3. Роль регулярного сна в восстановлении организма.
4. Влияние сбалансированного питания на уровень энергии и концентрацию.

5. Необходимость физической активности в режиме дня для укрепления здоровья.

Тема 5. «Школьные болезни» и их профилактика. Роль учителя в профилактике заболеваний школьников.

Содержание лекционного курса:

Понятие «Школьные болезни». опорно-двигательного аппарата. Болезни органов зрения. Причины и последствия. Болезни органов дыхания. Причины и последствия. Неврозы у детей.

Содержание практических занятий:

Обзор основных школьных болезней

- *Физические болезни:*
- *Офтальмологические заболевания (близорукость, астигматизм).*
- *Заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие).*
- *Аллергические реакции.*
- *Психические и эмоциональные расстройства:*
- *Стресс и тревожность.*
- *Депрессия.*
- *Проблемы с адаптацией в школе.*
- *Инфекционные заболевания:*
- *Грипп и ОРВИ.*
- *Ветряная оспа.*
- *Лишай и другие кожные инфекции.*

Тема 6. Формы и методы оценки уровня здоровья. Различные виды и формы контроля и самоконтроля здоровья

Содержание лекционного курса:

Формы и методы оценки уровня здоровья. Различные виды и формы контроля и самоконтроля здоровья. Нетрадиционные методы оздоровления (здоровьесбережения). и последствия. Понятие количественной и качественной оценки уровня здоровья. Этапы оценки уровня здоровья. Понятие о комплексной оценке уровня здоровья. Метод Белова В.И. для оценки уровня здоровья. Понятие о конституции человека. Значение определения конституции человека, как одного из методов оценки уровня здоровья. Различные виды и формы контроля и самоконтроля здоровья.

Содержание практических занятий:

1. Формы оценки уровня здоровья

- *Объективные методы:*
- *Медицинские обследования (анализы, УЗИ, рентген и др.).*
- *Измерение основных физиологических показателей (артериальное давление, пульс, индекс массы тела).*
- *Субъективные методы:*
- *Опросники и анкеты о самочувствии.*
- *Интервьюирование пациентов о состоянии здоровья.*

2. Методы оценки уровня здоровья

- *Клинические методы:*
- *Осмотр врачом, диагностика заболеваний.*

- Использование стандартных медицинских шкал (например, шкала Бартела для оценки функциональной активности).

- Психологические методы:

- Оценка психоэмоционального состояния (анкеты на уровень стресса, тревожности).

- Психодиагностика (тесты на выявление психических расстройств).

- Функциональные тесты:

- Тесты на физическую выносливость (например, тест Купера).

- Оценка дыхательной функции (спирометрия).

3. Контроль здоровья

- Медицинский контроль:

- Регулярные профосмотры и диспансеризация.

- Вакцинация и профилактические мероприятия.

- Самоконтроль:

- Ведение дневника здоровья (запись физических показателей, самочувствия).

- Использование мобильных приложений для мониторинга состояния здоровья (шагомеры, трекеры сна).

4. Формы самоконтроля здоровья

- Физический самоконтроль:

- Мониторинг физической активности (количество шагов, время тренировок).

- Контроль питания (учет калорийности, составление рациона).

- Психоэмоциональный самоконтроль:

- Техники управления стрессом (медитация, релаксация).

- Упражнения на осознанность и эмоциональную стабильность.

- Социальный самоконтроль:

- Взаимодействие с окружающими для поддержки здоровья (группы по интересам, спортивные секции).

5. Роль образования в оценке и контроле здоровья

- Обучение навыкам самоконтроля в школе и семье.

- Программы по здоровому образу жизни и профилактике заболеваний.

Тема 7. Нетрадиционные методы оздоровления (здоровьесбережения).

Содержание лекционного курса

Арттерапия. Цели, задачи, способы, значение. Кинезотерапия. Цели, задачи, способы, значение. Библиотерапия. Цели, задачи, способы, значение. Ароматерапия, фитотерапия. Анималотерапия, дельфинотерапия, иппотерапия. Сказотерапия, цветотерапия. Гомеопатия, минералотерапия.

Содержание практических занятий:

1. Классификация нетрадиционных методов оздоровления

- Физические методы:

- Альтернативные виды физической активности (йога, цигун, пилатес).

- Профилактика и лечение с помощью массажа (различные техники массажа).

- Психологические методы:

- Медитация и релаксация.

- Арт-терапия и другие творческие подходы.

- Природные методы:

- Использование фитотерапии (лечение травами).

- Ароматерапия и ее влияние на здоровье.
- Энергетические практики:
- Рейки, цигун и другие практики работы с энергией.
- Кинезиология и ее применение для здоровья.

2. Популярны нетрадиционные методы оздоровления

- Гомеопатия:
- Принципы действия и применение.
- Споры вокруг эффективности.
- Аюрведа:
- Основные концепции и подходы к лечению.
- Роль питания и образа жизни в аюрведе.
- Традиционная китайская медицина:
- Акупунктура и ее воздействие на организм.
- Применение трав и диетотерапия.

3. Психосоматические аспекты здоровья

- Взаимосвязь психоэмоционального состояния и физического здоровья.
- Применение психологических методов в оздоровлении.

4. Роль образа жизни в здоровье и сохранении

- Здоровое питание и его влияние на общее состояние здоровья.
- Важность физической активности и регулярных занятий спортом.
- Профилактика стрессов и их управление.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы «Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в разделе 7 указанной программы. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Понятие о здоровье. Формы здоровья. Здоровье в иерархии потребностей. Формирование отношения человека к своему здоровью. Критерии эффективности ЗОЖ.	1.Болезни цивилизации. 2.Факторы риска заболеваний и повреждений. 3.Факторы устойчивости здоровья. 4. Первичная, вторичная и третичная профилактика.. 5.Качество жизни и здоровья	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме 1, работа с интернет источниками	Доклад
Влияние движения на здоровье человека.	Психологическое влияние движения 1. Улучшение настроения и снижение уровня стресса. 2.Выделение эндорфинов и их эффект на психоэмоциональное состояние. 3. Борьба с тревожностью и депрессией: 4. Исследования, подтверждающие связь между физической активностью и психическим здоровьем. 5. Улучшение когнитивных функций: 6. Влияние на память, внимание и концентрацию.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации	Литература к теме 2, работа с интернет источниками	Доклад
Влияние питания на здоровье человека. Анализ современных систем питания	1. Соберите распространенные мифы о питании (например, "углеводы делают вас толстым"). Исследуйте научные данные, подтверждающие или опровергающие эти мифы. • Сравните две разные системы питания (например, веганство и палеодиету). Оцените их влияние на здоровье, уровень энергии, риск заболеваний и другие аспекты.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации	Литература к теме 3, работа с интернет источниками	Доклад
Режим дня		Работа в библиотеке,	Литература к	Доклад.

школьников (студентов) как модель формирования здорового стиля жизни. Роль режима дня в формировании ЗОЖ.	Как правильный режим помогает избежать переутомления и выгорания. 2. Формирование привычек через режим дня 3. Примеры привычек, способствующих ЗОЖ (например, утренняя зарядка, здоровое питание). 4. Роль родителей и образовательных учреждений 5. Проблемы и вызовы, мешающие соблюдению режима дня (влияние технологий, перегрузка учебной). Способы преодоления этих трудностей.	включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации	теме 4, работа с интернет источниками	
«Школьные болезни» и их профилактика. Роль учителя в профилактике заболеваний школьников	1. Введение • Определение термина «школьные болезни». • Значение темы для здоровья детей и подростков. 2. Обзор основных школьных болезней • Физические болезни: • Офтальмологические заболевания (близорукость, астигматизм). • Заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие). • Аллергические реакции. • Психические и эмоциональные расстройства: • Стресс и тревожность. • Депрессия. • Проблемы с адаптацией в	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации	Литература к теме 5, работа с интернет источниками	Доклад

	школе. • Инфекционные заболевания: • Грипп и ОРВИ. • Ветряная оспа. • Лишай и другие кожные инфекции. 3. Причины возникновения школьных болезней • Психоэмоциональные факторы (стресс, давление со стороны сверстников и родителей). • Неправильное питание и малоподвижный образ жизни. • Недостаток физической активности. • Условия обучения (плохая организация рабочего места, недостаточная освещенность). 4. Профилактика школьных болезней • Физическая активность: • Рекомендации по физическим упражнениям и занятиям спортом. • Правильное питание: • Основы здорового питания для школьников. • Важность режима питания. • Организация рабочего места: • Правила организации учебного пространства (освещение, высота стула и стола). • Психологическая			
--	---	--	--	--

	поддержка: • Методы снижения стресса и тревожности у школьников. • Важность общения и поддержки со стороны родителей и учителей. 5. Роль учителя в профилактике заболеваний школьников • Образовательная функция: информирование о здоровье и профилактике заболеваний. • Организация физической активности на уроках и переменах. • Создание комфортной и поддерживающей атмосферы в классе. • Взаимодействие с родителями по вопросам здоровья детей. • Мониторинг состояния здоровья учеников и выявление проблем на ранних стадиях.			
Формы и методы оценки уровня здоровья. Различные виды и формы контроля и самоконтроля здоровья.	Мониторинг состояния здоровья учеников и выявление проблем на ранних стадиях. Найдите методики оценки и самооценки здоровья.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации	Литература к теме 6, работа с интернет источниками	Доклад.
Нетрадиционные методы оздоровления (здоровьесбережения).	Научные исследования и доказательная база • Обзор современных исследований по нетрадиционным методам оздоровления. • Проблемы научной верификации методов. 7. Преимущества и недостатки нетрадиционных методов оздоровления	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации	Литература к теме 7, работа с интернет источниками	Доклад

	• Плюсы: доступность, индивидуальный подход, комплексное воздействие. • Минусы: отсутствие стандартов, возможные риски и противопоказания.			
--	---	--	--	--

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 216 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/430866>

2. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Ерёмушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 184 с. — ISBN 978-5-9907239-7-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/43906.html>

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. — Москва : Прометей, 2016. — 168 с. — ISBN 978-5-9907123-8-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/58168.html>

б) дополнительная учебная литература:

1. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. — Москва : Прометей, 2012. — 86 с. — ISBN 978-5-7042-2355-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/18568>

2. Рат, Том Ешь, двигайся, спи: Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие / Том Рат. — 2-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 208 с. — ISBN 978-5-9614-4940-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/82938>

3. Чедов К. В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни: учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей/К. В. Чедов.-Пермь:ПГНИУ,2022, ISBN 978-5-7944-3801-7.-104. <https://elis.psu.ru/node/642903>

4. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 282 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/437220>

5. Бобренева, И. В. Функциональные продукты питания : учебное пособие / И. В. Бобренева. — СанктПетербург : Интермедия, 2012. — 180 с. — ISBN 978-5-4383-0013-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/30216>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Портал психологических изданий PsyJournal.ru Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям психологии)
---	---

	http://psyjournals.ru/
2	Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям наук) https://elibrary.ru/project_risc.asp
3	Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (www.biblio-online.ru)
4	База данных научных журналов на русском и английском языке ScienceDirect Открытый доступ к метаданным научных статей по различным направлениям наук Поиск рецензируемых журналов, статей, глав книг и контента открытого доступа http://www.sciencedirect.com/

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом практических занятий, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирования умений использовать основную и дополнительную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию практических умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; поиск необходимой информации в сети Интернет; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к зачету). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; основную и дополнительную литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит

	консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; рефлексия выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии – предоставление обратной связи; проведение устного опроса.
Опрос	Устный опрос по основной терминологии может проводиться в процессе практического занятия в течение 15-20 мин. Позволяет оценить полноту знаний контролируемого материала.
Подготовка к зачёту с оценкой	При подготовке к зачёту с оценкой необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче экзамена по дисциплине «Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачёту с оценкой обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачёту с оценкой, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка обучающегося к зачёту с оценкой включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах зачёта с оценкой. Зачёт с оценкой проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения. Для успешной сдачи зачёта с оценкой по дисциплине «Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи» обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы обучающимся; практические занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачёте с оценкой; готовиться к промежуточной аттестации необходимо начинать с первого практического занятия.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Пропаганда здорового

образа жизни среди молодежи» необходимо использование следующих помещений:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (мебель аудиторная (столы, стулья, доска), стол, стул преподавателя) и технические средства обучения (персональный компьютер; мультимедийное оборудование);
- помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

9.1 Лицензионное программное обеспечение:

- Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
- Операционная система Microsoft Windows 7 Professional — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
- Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 49261732 от 04.11.2011
- Комплексная система антивирусной защиты DrWEB Entrprise Suite — лицензия № 126408928, действует до 13.03.2018
- Программный комплекс «УМК-психология» — лицензионный договор № 28-03 от 28.01.2013
- Программный комплекс SciLab — свободная лицензия CeCILL

9.2. Электронно-библиотечная система:

Электронная библиотечная система (ЭБС): <http://www.iprbookshop.ru/>

9.3. Современные профессиональные базы данных:

- Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
- Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/>
- Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
- Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
- Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
- Электронный ресурс журналов:
«Вопросы психологии»: <http://www.voppsy.ru/frame25.htm>,
«Психологические исследования»: <http://www.psystudy.com>,

«Новое в психолого-педагогических исследованиях»: http://www.mpsu.ru/mag_novoe,
«Актуальные проблемы психологического знания»: http://www.mpsu.ru/mag_problemu

9.4. Информационные справочные системы:

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru/>) .

10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ОАНО ВО «МПСУ». В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами невидимого доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа OneLoupe.

11.Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «__» _____ 202 г. протокол № _____

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения

11.Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «__» _____ 202 г. протокол № _____

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения