

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Карпов Евгений Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.05.2026 10:49:52

Уникальный программный ключ:

34e81b9ebf022d792ddf4ba544335e5b15ea819d76c11d21098d213e86a810b1



МЕЖДУНАРОДНАЯ ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ  
Автономная некоммерческая организация высшего образования  
АНО ВО МПА

## Основы формирования здорового образа жизни рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план 39.03.03 Организация работы с молодежью

Учебный год начала подготовки 2026-2027

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

в том числе:

аудиторные занятия 56

самостоятельная работа 52

Виды контроля в семестрах:

зачеты с оценкой 8

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	24	24	24	24
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	56	56	56	56
Контактная работа	56	56	56	56
Сам. работа	52	52	52	52
Итого	108	108	108	108

Рабочая программа дисциплины

**Основы формирования здорового образа жизни**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 77)

составлена на основании учебного плана:

39.03.03 Организация работы с молодежью

утвержденного учёным советом вуза от 25.02.25 протокол № 5.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Цель освоения дисциплины: приобретение студентами целостных представлений и знаний по формированию
1.2	здорового образа жизни с учетом последующего обучения и профессиональной деятельности.
1.3	Задачи дисциплины:
1.4	1) Сформировать представление о здоровье и здоровом образе
1.5	жизни. Показать место и роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья и безопасности
1.6	жизнедеятельности человека;
1.7	2) Рассмотреть факторы образа жизни, ухудшающие состояние
1.8	здоровья;
1.9	3) Обучить основам организации здорового образа жизни и профилактики
1.10	заболеваний.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Анализ направлений волонтерской деятельности
2.1.2	Обучение служением
2.1.3	Производственная практика (научно-исследовательская работа)
2.1.4	Теория и технологии воспитательной работы
2.1.5	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (модуль 1)
2.1.6	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (модуль 2)
2.1.7	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>ПК-5:</b>	<b>Способен к организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи, к сопровождению деятельности специализированных (профильных) лагерей</b>
<b>ПК-5.1:</b>	<b>Знает методы и формы организации массовой деятельности, применяет разные техники и приемы вовлечения молодежи в ходе организации и проведения досуговых мероприятий</b>
<b>ПК-5.2:</b>	<b>Разрабатывает планы и программы по организации массовой деятельности специализированных (профильных) лагерей</b>
<b>ПК-5.3:</b>	<b>Осуществляет анализ и самоанализ качества организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи.</b>
<b>УК-7:</b>	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>УК-7.1:</b>	<b>Использует виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</b>
<b>УК-7.2:</b>	<b>Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</b>
<b>УК-7.3:</b>	<b>Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</b>

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- Прогноз, профилактику, формирование резервов организма, бережное расходование и
3.1.2	восстановление резервов. Коррекция состояния, особенности жизнедеятельности организма в
3.1.3	экологически неблагоприятных условиях.
3.1.4	- О рациональном (разумном) питании, здоровом образе жизни.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- Определять физическое состояние здоровья посредством определения АД, пульса, частоты
3.2.2	дыхания, уметь составлять свой рацион питания, применимо к роду занятий, уметь применять
3.2.3	методику по оздоровлению организма.

3.2.4	- Определять свое психоэмоциональное состояние с помощью разнообразных санологических
3.2.5	методов и приемов.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- Основами формирования здорового образа жизни.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов
	<b>Раздел 1. Содержание дисциплины.</b>		
1.1	Понятие о здоровье. Формы здоровья. Здоровье в иерархии потребностей. Формирование отношения человека к своему здоровью. Критерии эффективности ЗОЖ. /Лек/	8	2
1.2	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. /Пр/	8	4
1.3	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. /Ср/	8	6
1.4	Влияние движения на здоровье человека. /Лек/	8	4
1.5	Представление об оптимальной для конкретного индивида величине физических нагрузок, обеспечивающих оздоровительный эффект, о минимально-необходимой, максимально-допустимой величинах ДА, формировании донологических 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. /Пр/	8	6
1.6	Различие между различными формами движения: спорт, фитнес, прогулки, активные игры и т.д. Рекомендации по уровню физической активности для разных возрастных групп. Положительное влияние движения на физическое здоровье. /Ср/	8	8
1.7	Влияние питания на здоровье человека. Анализ современных систем питания. /Лек/	8	4
1.8	Значение для жизнедеятельности организма, потребность и нормирование белков, жиров и углеводов. Физическое значение и потребность в витаминах, минеральных элементах и биомикроэлементах. /Пр/	8	6
1.9	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. Значение соблюдения режима питания для сохранения и укрепления здоровья. Особенности питания отдельных групп населения. Анализ нетрадиционных систем, спорных концепций, модных теорий питания. /Ср/	8	8
1.10	Режим дня школьников (студентов) как модель формирования здорового стиля жизни. Роль режима дня в формировании ЗОЖ. /Лек/	8	4
1.11	Закономерности построения режима дня учащихся (студентов). Примерные схемы режимов дня и их особенности для разных возрастных групп. Роль режима дня в формировании ЗОЖ /Пр/	8	4

1.12	Описание основных компонентов режима дня: время для учебы, отдыха, питания, физической активности и сна. Примеры оптимального режима дня для школьников и студентов. Роль регулярного сна в восстановлении организма. Влияние сбалансированного питания на уровень энергии и концентрацию. Необходимость физической активности в режиме дня для укрепления здоровья. /Ср/	8	8
1.13	«Школьные болезни» и их профилактика. Роль учителя в профилактике заболеваний школьников. /Лек/	8	4
1.14	«Школьные болезни» опорно-двигательного аппарата. Болезни органов зрения. Причины и последствия. Болезни органов дыхания. Причины и последствия. Неврозы у детей. /Пр/	8	4
1.15	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. /Ср/	8	8
1.16	Формы и методы оценки уровня здоровья. Различные виды и формы контроля и самоконтроля здоровья /Лек/	8	4
1.17	Понятие количественной и качественной оценки уровня здоровья. Этапы 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. /Пр/	8	4
1.18	Формы оценки уровня здоровья. Методы оценки уровня здоровья. Контроль здоровья. Формы самоконтроля здоровья. Роль образования в оценке и контроле здоровья /Ср/	8	8
1.19	Нетрадиционные методы оздоровления (здоровьесбережения). /Лек/	8	2
1.20	Арттерапия. Цели, задачи, способы, значение. Кинезотерапия. Цели, задачи, способы, значение. Библиотерапия. Цели, задачи, способы, значение. Ароматерапия, фитотерапия. Анималотерапия, дельфинотерапия, иппотерапия. Сказотерапия, цветотерапия. Гомеопатия, минералотерапия. /Пр/	8	4
1.21	Классификация нетрадиционных методов оздоровления. Популярные нетрадиционные методы оздоровления. Психосоматические аспекты здоровья. Роль образа жизни в здоровьесбережении. /Ср/	8	6
1.22	/ЗачётСОц/	8	0

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 5.1. Рекомендуемая литература

#### 5.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год, эл. адрес
Л1.1	Лепин А. П. , Костырин Е. Г. , Позднякова Ю. Н.	Социальные технологии работы с молодежью: Учебное пособие	Ростов-на-Дону, Таганрог: Южный федеральный университет, 2023 <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=715359">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=715359</a>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год, эл. адрес
Л2.1	Ю. А. Маренчук, С. Ю. Рожков	Основы здорового образа жизни : учебное пособие (лабораторный практикум): Учебная литература	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019 <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=596334">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=596334</a>

### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

#### 5.2.1 Перечень программного обеспечения

5.3.1.1	Windows, Linux, OpenOffice, Moodle, 7zip, Yandex
<b>5.2.2 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>	
5.3.2.1	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> Справочная правовая система «КонсультантПлюс».
5.3.2.2	Система дистанционного обучения АНО ВО МПА «Moodle» - <a href="http://sdo.tiei.ru">http://sdo.tiei.ru</a>

5.3.2.3	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> ЭБС «Университетская библиотека online»
5.3.2.4	<a href="http://library.tiei.ru/">http://library.tiei.ru/</a> - ЭЛЕКТРОННАЯ НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА
5.3.2.5	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU - <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
5.3.2.6	КиберЛенинка: Электронная научная библиотека открытого доступа. Каталог статей, научных изданий.– <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
5.3.2.7	Базы данных ИНИОН РАН – <a href="http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran">http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran</a> 0 0 1
5.3.2.8	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"– <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1	<p>Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей). Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно - образовательную среду.</p>
-----	---

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ И КРИТЕРИЯМ ОЦЕНИВАНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение подаваемого лектором материала, после лекции и во время специально организуемых индивидуальных встреч он может задать лектору интересующие его вопросы.

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения и должны давать систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрировать внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулировать их активную познавательную деятельность и способствовать формированию творческого мышления.

Главная задача лекционного курса - сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами основополагающего учебного материала, принципов и закономерностей развития соответствующей научно-практической области, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.

Основные функции лекций: 1. Познавательная-обучающая; 2. Развивающая; 3. Ориентирующе-направляющая; 4. Активизирующая; 5. Воспитательная; 6. Организующая; 7. информационная.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением обучающихся к учебе, за уровнем их знаний, а следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих обучающихся.

При подготовке важны не только серьезная теоретическая подготовка, но и умение ориентироваться в разнообразных практических ситуациях, ежедневно возникающих в его деятельности. Этому способствует форма обучения в виде практических занятий. Задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, формирование у обучающихся умений и навыков работы с исходными данными, научной литературой и специальными документами. Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий.

При проведении учебных занятий обеспечиваются развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей). Самостоятельная работа может быть успешной при определенных условиях, которые необходимо организовать. Ее правильная организация, включающая технологии отбора целей, содержания, конструирования заданий и организацию контроля, систематичность самостоятельных учебных занятий, целесообразное планирование рабочего времени позволяет привить студентам умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, привить навыки повышения профессионального уровня в течение всей трудовой деятельности.

Для контроля знаний студентов по данной дисциплине необходимо проводить оперативный, рубежный и итоговый контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем проведения опросов студентов на семинарских занятиях, проверки

выполнения практических заданий, а также учета вовлеченности (активности) студентов при обсуждении мини-докладов, организации ролевых игр и т.п.

Контроль за самостоятельной работой студентов по курсу осуществляется в двух формах: текущий контроль и итоговый. Рубежный контроль (аттестация) подразумевает проведение тестирования по пройденным разделам курса. В тестирование могут быть включены темы, предложенные студентам для самостоятельной подготовки, а также практические задания.

Уровень сформированности профессиональных компетенций каждого обучающегося оценивается по следующей шкале (от 1 до 5):

1 – не справляется с выполнением типовых профессиональных задач, не проявляет ни один из навыков, входящих в компетенцию;

2 – не справляется с выполнением типовых профессиональных задач, проявляет отдельные навыки, входящие в компетенцию;

3 – выполняет типовые профессиональные задачи при консультационной поддержке: пороговый (критический) уровень готовности;

4 – самостоятельно выполняет типовые профессиональные задачи. Для решения нестандартных задач требуется консультационная помощь: пороговый (допустимый) уровень готовности;

5 – все профессиональные (типовые и нестандартные) профессиональные задачи выполняет самостоятельно: повышенный уровень готовности.

Бально-рейтинговая оценка по промежуточной аттестации проводимой в форме экзамена и (или) дифференцированного зачета выставляется в соответствии со следующей шкалой:

50–71 – «удовлетворительно»;

71–92 – «хорошо»;

92–100 – «отлично».

Далее приводятся критерии оценки результатов ответов. Например:

Оценка "ОТЛИЧНО" ставится обучающемуся, показавшему повышенный уровень готовности.

Оценка "ХОРОШО" ставится обучающемуся, показавшему пороговый (допустимый) уровень готовности.

Оценка "УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" ставится обучающемуся, показавшему пороговый (критический) уровень готовности.

Бально-рейтинговая оценка по промежуточной аттестации проводимой в форме зачета выставляется в соответствии со следующей шкалой:

51–100 – «зачтено».

Далее приводятся критерии оценки результатов ответов. Например:

Оценка "зачтено" ставится обучающемуся, минимально показавшему пороговый (критический) уровень готовности.