

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Факультет социальной и коррекционной педагогики  
Кафедра социальной педагогики



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

Ю. А. Жадаев

2016 г.

# Социальные аспекты формирования здорового образа жизни

Программа учебной дисциплины

Направление 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Профиль «Психология и социальная педагогика»

*очная форма обучения*

Волгоград  
2016

Обсуждена на заседании кафедры социальной педагогики  
« 28 » 06 2016 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой Бородаева И.П. « 28 » 06 2016 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета социальной и  
коррекционной педагогики « 29 » 08 2016 г., протокол № 1

Председатель учёного совета Бородаева И.П. « 29 » 08 2016 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
« 29 » 08 2016 г., протокол № 1

#### Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП) \_\_\_\_\_ (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП) \_\_\_\_\_ (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП) \_\_\_\_\_ (дата)

#### Разработчики:

Алпатова Наталья Сергеевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры социальной педагогики ФГБОУ ВО "ВГСПУ".

Программа дисциплины «Социальные аспекты формирования здорового образа жизни» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 1457) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (профиль «Психология и социальная педагогика»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 29 августа 2016 г., протокол № 1).

## **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование готовности использовать систему методических приемов и педагогических технологий воспитания здорового образа жизни, сохранения здоровья человека и активного долголетия.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Социальные аспекты формирования здорового образа жизни» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Профильной для данной дисциплины является социально-педагогическая профессиональная деятельность.

Для освоения дисциплины «Социальные аспекты формирования здорового образа жизни» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Теории обучения и воспитания», «Социальная политика», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», прохождения практики «Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков (ознакомительная)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Содействие занятости и трудоустройству молодёжи», «Социально-педагогическая работа в условиях детского дома, приюта», «Социально-педагогическая работа с детьми, лишёнными родительского попечительства», «Социально-психологическая служба образовательного учреждения», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства (ОПК-12);

– готовностью выстраивать профессиональную деятельность на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства (ПК-19).

### **В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

#### ***знать***

- физический, социальный, психоэмоциональный аспекты здоровья и их критерии;
- сущность понятия "здоровый образ жизни", его основные компоненты;
- проблемы формирования здорового образа жизни в молодежной среде;

#### ***уметь***

- использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности;
- учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства;
- выстраивать профессиональную деятельность на основе знаний об устройстве системы социальной защиты детства;

#### ***владеть***

- методическими приемами и педагогическими технологиями воспитания здорового образа жизни;
- навыками использования здоровьесберегающих технологий.

#### 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		4
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	36	36
В том числе:		
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	18	18
Лабораторные работы (ЛР)	–	–
<b>Самостоятельная работа</b>	36	36
<b>Контроль</b>	–	–
Вид промежуточной аттестации		ЗЧО
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Здоровый образ жизни: общая характеристика	Понятие здоровья. Физический, социальный, психоэмоциональный аспекты здоровья и их критерии. Социальные факторы здоровья. Охрана психического здоровья. Проблема нормы и аномалии. Критерии психического здоровья. Физические, психические, педагогические, социальные отклонения от нормы. Здоровый образ жизни: общая характеристика, компоненты. Объективные и субъективные аспекты здорового образа жизни.
2	Проблемы охраны здоровья детей и молодежи в современном образовании	Оценка традиционных форм обучения с валеологической точки зрения. Условия жизни. Уровень жизни. Качество жизни. Уклад жизни. Стиль жизни. Правильный образ жизни. Вынужденный образ жизни. Индивидуальный стиль здорового образа жизни. Проблема режима дня и здоровья. Психогигиена. Рациональное питание. Двигательная активность. Закаливание организма. Профилактика заболеваемости.

##### 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Здоровый образ жизни: общая характеристика	8	8	–	18	34
2	Проблемы охраны здоровья детей и молодежи в	10	10	–	18	38

## **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **6.1. Основная литература**

1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 050600 - Педагогика / Э. Н. Вайнер. - 9-е изд. - М. : Флинта: Наука, 2011. - 425,[1] с. : ил., табл. - Библиогр. в конце разд. - ISBN 978-5-89349-329-0 (Флинта);978-5-02-013095-19(Наука); 38 экз. : 90-00..

2. Мархоцкий, Я. Л. Валеология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий ; Я. Л. Мархоцкий. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 286 с. - ISBN 978-985-06-1880-1. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20063>. - По паролю. - ЭБС IPRbooks.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Энциклопедия педагогической валеологии (основные медико-психологические, эколого-социологические, педагогические и специальные термины, определения и понятия) [Электронный ресурс] / Х. М. Ахмадуллина [и др.] ; Х. М. Ахмадуллина. - Санкт-Петербург : Петрополис, 2014. - 432 с. - ISBN 978-5-9676-0248-1. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20353>. - По паролю. - ЭБС IPRbooks..

2. Шалагинова, И. Г. Групповые тренинги как форма интерактивных занятий по валеологии [Электронный ресурс] : методическое пособие / И. Г. Шалагинова, В. Н. Клейменов ; И. Г. Шалагинова. - Калининград : Российский государственный университет им. Иммануила Канта, 2005. - 27 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23774>. - По паролю. - ЭБС IPRbooks.

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Википедия – свободная энциклопедия. – URL: <http://ru.wikipedia.or>.
2. Электронная гуманитарная библиотека. – URL: <http://www.gumfak.ru>.
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – URL: <http://elibrary.ru>.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Офисный пакет (Microsoft Office или Open Office).

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Социальные аспекты формирования здорового образа жизни» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Аудитории для проведения лекционных и лабораторных занятий, оснащенные стандартным набором учебной мебели, учебной доской.
2. Методический, наглядный и раздаточный материал для организации групповой и индивидуальной работы обучающихся.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Социальные аспекты формирования здорового образа жизни» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме аттестации с оценкой.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной

аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Социальные аспекты формирования здорового образа жизни» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.