Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 02.11.2026 08:33:06
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по УВР
к.п.н., доцент Фендель Т.В.
_____
«29» октября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Социальное здоровье и здоровый образ жизни (Б1.О.24)

Направление подготовки	*39.03.03 Организация работы с молодежью*
Направленность (профиль) программы бакалавриата	*«Координатор молодежных инициатив в образовании и спорте»*
Квалификация выпускника	*бакалавр*
Год начала подготовки (по учебному плану)	*2027*
Форма обучения, семестр	*очная: 3 семестр*
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	*зачетных единиц: 3* *часов: 108*
Промежуточная аттестация	*зачет*

Разработчик рабочей программы:

_____

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМОиАФК

Протокол от «13»__октября_ 2026 г. №5.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «20» октября 2026 г. № 2.

Чайковский 2026

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся системы научно-практических знаний о социальном здоровье как интегральной характеристике человека и общества, а также профессиональных компетенций в области проектирования и реализации технологий формирования здорового образа жизни в сфере физической культуры и спорта

1.2 Задачи дисциплины

– сформировать целостное представление о взаимосвязи физического, психического и социального здоровья человека и общества в контексте здорового образа жизни;
– изучить социальные факторы, влияющие на формирование осознанного отношения населения к своему здоровью;
– освоить современные технологии формирования здорового образа жизни у различных категорий населения средствами физической культуры и спорта.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Социальное здоровье и здоровый образ жизни» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Социальное здоровье и здоровый образ жизни» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**УК-7.1 Знает** способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. **УК-7.2 Умеет** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. **УК-7.3 Владеет** здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-2 Способен к критическому анализу и содержательному объяснению социальных явлений и процессов на основе научных теорий, концепций, подходов.	**ОПК-2.1 Знает** социальные явления и процессы на основе научных теорий, концепций, подходов. **ОПК-2.2 Умеет** интерпретировать основные положения социологических концепций и подходов для анализа явлений и процессов в молодёжной среде.

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
	ОПК-2.3 Владеет системным мышлением, позволяющим в профессиональной деятельности критически осмысливать социальные явления и процессы посредством их моделирования и прогнозирования с использованием экономико-математических инструментов.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

№	*Виды учебной работы*	*Трудоемкость в часах*	
		3 семестр	*Всего*
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/0	32/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: *в академических часах* *в зачетных единицах*	108 3	108 3

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

№ темы	*Темы дисциплины*	*Виды учебной работы и трудоемкость, в часах*				*Трудоемкость, в часах*
		Контактная работа			*Самостоятельная работа*	
		Занятия лекционного типа	*Занятия семинарского типа*			
			Всего	*в т.ч. в форме практической подготовки*		
1	Теоретико-методологические основы социального здоровья	4	4	0	10	18
2	Факторы формирования социального здоровья	4	8	0	10	22
3	Профилактика аддиктивного поведения в	2	4	0	10	16

	контексте социального здоровья					
4	Роль физической культуры в формировании социального здоровья	2	6	0	10	18
5	Формы и методы формирования здорового образа жизни у молодёжи	2	6	0	10	18
6	Обеспечение безопасности жизнедеятельности в различных средах	2	4	0	10	16
	Итого:	16	32	0	60	108

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

№ темы	*Содержание*
1	*Тема Теоретико-методологические основы социального здоровья*
	Занятие лекционного типа 1. Понятие «социальное здоровье» в системе научного знания. Подходы к определению социального здоровья в социологии, психологии, медицине и педагогике. Социальное здоровье как интегральная характеристика человека и общества. Критерии и показатели социального здоровья. Уровни социального здоровья: индивидуальный, групповой, популяционный.
	Занятие лекционного типа 2. Здоровье как социальная и жизненная ценность. Этнические и культурные особенности отношения к здоровью. Исторический аспект отношения человека к здоровью. Эталоны здоровья в истории культуры. Понятие образ/стиль жизни, факторы ЗОЖ.
	Занятия семинарского типа (семинары) 1-2. Здоровье в структуре ценностных ориентаций личности. Здоровье как форма жизнедеятельности, обеспечивающая качество жизни. Анализ классических и современных социологических теорий здоровья. Дискуссия о здоровье как социальном конструкте. Социальные институты и их влияние на здоровье индивида и общества. Обсуждение определений социального здоровья. Анализ критериев и показателей социального здоровья для разных возрастных групп.
	Самостоятельная работа. Подготовка обзора научных подходов к определению социального здоровья. Составление глоссария основных понятий. Реферативный обзор одной из социологических теорий здоровья. Эссе на тему «Здоровье как жизненная ценность современного человека».
2	*Тема Факторы формирования социального здоровья*
	Занятие лекционного типа 3. Социально-демографические процессы и социальное здоровье населения. Влияние социально-демографических процессов на социальное здоровье населения. Качество жизни населения и его влияние на социальное здоровье. Социальные проблемы современного общества и их влияние на здоровье. Социальные девиации и их роль в социальном здоровье.
	Занятия семинарского типа (семинары) 3-4. Анализ статистических данных о состоянии здоровья населения России. Круглый стол: «Социальные болезни современной России». Групповая работа: разработка карты социальных факторов риска для разных категорий населения.
	Самостоятельная работа. Анализ статистических сборников и данных ВОЗ. Подготовка презентации о влиянии одного из социально-демографических процессов (урбанизация, миграция, старение) на социальное здоровье.

	Занятие лекционного типа 4. Проблема здоровья в кризисном обществе XXI века. Риски для здоровья и пути их преодоления. Социальные факторы, способствующие развитию осознанного отношения населения к своему здоровью. Роль социальной работы в формировании социального здоровья населения
	Занятия семинарского типа (семинары) 5-6. Деловая игра «Разработка программы профилактики социально значимых заболеваний». Дискуссия: «Роль физической культуры в решении социальных проблем здоровья». Анализ кейсов из практики физкультурно-оздоровительной работы.
	Самостоятельная работа. Разработка проекта программы профилактики для одной из целевых групп (подростки, молодёжь, пожилые). Подбор диагностического инструментария.
3	*Тема Профилактика аддиктивного поведения в контексте социального здоровья*
	Занятие лекционного типа 5. Профилактика аддиктивного поведения как компонент формирования социального здоровья. Виды аддикций: химические и нехимические. Факторы риска и факторы защиты. Роль физической культуры и спорта в профилактике зависимого поведения.
	Занятия семинарского типа (семинары) 7-8. Анализ профилактических программ, реализуемых в образовательных организациях. Ролевая игра «Тренинг профилактики зависимого поведения». Разработка физкультурно-оздоровительного мероприятия с антиаддиктивной направленностью.
	Самостоятельная работа. Изучение опыта профилактической работы в регионе. Подготовка методической разработки занятия по профилактике аддикций средствами физической культуры.
4	*Тема Роль физической культуры в формировании социального здоровья*
	Занятие лекционного типа 6. Социальные функции физической культуры. Роль физической культуры, системы фитнеса и спорта в формировании социального здоровья. Физическая культура как инструмент социального воздействия и социализации. Влияние занятий физической культурой и спортом на социальное здоровье молодёжи: личностный рост, самооценка, социальная устойчивость
	Занятия семинарского типа (семинары) 9-11. Социальные функции физической культуры: анализ и обсуждение. Практикум: разработка физкультурно-оздоровительной программы, направленной на формирование социального здоровья. Презентация и защита разработанных программ.
	Самостоятельная работа. Разработка комплексной программы формирования социального здоровья средствами физической культуры для выбранной целевой группы. Подготовка обоснования программы.
5	*Тема Формы и методы формирования здорового образа жизни у молодёжи*
	Занятие лекционного типа 7. Формирование здорового образа жизни у населения как социальная проблема. Формы и методы формирования здорового образа жизни у молодёжи. Проектирование целевых кампаний по пропаганде физической культуры и спорта. Современные технологии здоровьесбережения в образовательных организациях. Цифровые технологии в продвижении здорового образа жизни.
	Занятия семинарского типа (семинары) 12-14. Анализ существующих форм и методов формирования ЗОЖ. Практикум: разработка контент-плана для социальных сетей по пропаганде ЗОЖ. Деловая игра «Кампания по пропаганде здорового образа жизни». Итоговое занятие: презентация проектов.
	Самостоятельная работа. Разработка проекта целевой кампании по пропаганде здорового образа жизни. Изучение кейсов успешных кампаний.
6	*Тема Обеспечение безопасности жизнедеятельности в различных средах*
	Занятие лекционного типа 8. Безопасность личности. Виды безопасности. Специфика в обеспечении безопасности в различных средах. Факторы, влияющие на

	обеспечении безопасности. «Человеческий фактор», его значение при организации обеспечении безопасности.
	Занятия семинарского типа (семинары) 15-16. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в различных средах: практикум. Решение кейсов. Разработка памятки для студентов «10 правил цифровой гигиены». Разработка сценария тренинга по профилактике буллинга в студенческой группе.
	Самостоятельная работа. Закрепить понятийный аппарат по теме (гомосфера, ноксосфера, риск, цифровая гигиена, визуальная экология, психологическая безопасность). Подготовка эссе: «Взаимосвязь природной, цифровой, социальной и эстетической сред в обеспечении безопасности жизнедеятельности современного студента».

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Максимова, Т. М. Социальный градиент в формировании здоровья населения / Т. М. Максимова. — 4-е изд. — Москва : ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа, 2026. — 239 с. — ISBN 5-9292-0143-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/163527/details. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова ; под редакцией Е. А. Левановой. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 148 с. — ISBN 978-5-4263-0490-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/145838/details. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6.1.2 Дополнительная литература

3. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие для вузов / О. Н. Потапова, В. К. Петряков, Л. Б. Казинская [и др.]. — 2-е изд. — Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-7433-3382-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/108710/details. — DOI: https://doi.org/10.23682/108710. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына. — Москва : Прометей, 2012. — 86 с. — ISBN 978-5-7042-2355-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/18568/details. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/91404/details. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
6. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический проект, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR CMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/books/110026/details. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	*Наименование программного продукта*
Лицензионное программное обеспечение	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
Свободно распространяемое программное обеспечение	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы		*Ссылка на ресурс*
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	*Оборудование и технические средства обучения*
аудитория № 220 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 221 учебная аудитория для проведения учебных занятий	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук,

г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	интерактивная доска.
аудитория № 248 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система.
аудитория № 206 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.