



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

 /В.В. Клевцов/

«_20_» _____ февраля _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Пропаганда здорового образа жизни в образовательной организации»

Дополнительная профессиональная программа
«Руководитель физического воспитания (экспертная подготовка)»

г. Великий Новгород

Наименование учебной дисциплины: Пропаганда здорового образа жизни в образовательной организации.

Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины): достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины): достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Пропаганда здорового образа жизни в образовательной организации» (коды формируемых компетенций): ПК-425.

Индикаторы достижения компетенций

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

На уровне знаний:

Знание основных компонентов здорового образа жизни (правильное питание, физическая активность, режим дня, психическое здоровье, отказ от вредных привычек) и их значения для развития обучающихся. Знание нормативно-правовых основ организации здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации. Знание современных методов, форм и технологий пропаганды здорового образа жизни, применимых для разных возрастных групп. Знание психолого-педагогических и возрастных особенностей обучающихся, влияющих на восприятие информации о здоровом образе жизни. Знание критериев и методов оценки эффективности мероприятий по формированию культуры здоровья у обучающихся.

На уровне умений:

Умение разрабатывать план (программу) мероприятий по пропаганде здорового образа жизни для конкретного класса или образовательной организации в целом. Умение подбирать и адаптировать информационные и методические материалы по ЗОЖ с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Умение организовывать и проводить различные формы работы с обучающимися (беседы, тренинги, игры, проекты, акции), направленные на формирование ценностей ЗОЖ. Умение взаимодействовать с родителями (законными представителями) по вопросам формирования здорового образа жизни в семье. Умение использовать методы диагностики для выявления уровня сформированности культуры здоровья и отношения обучающихся к ЗОЖ.

На уровне навыков:

Навык системного планирования и реализации здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе. Навык публичного выступления и убеждающей коммуникации для эффективной пропаганды идей здорового образа жизни. Навык личного примера и трансляции ценностей здорового образа жизни в профессиональной деятельности и повседневной жизни. Навык создания мотивирующей и поддерживающей здоровьесберегающей среды в образовательной организации. Навык саморегуляции и применения здоровьесберегающих технологий для профилактики собственного профессионального выгорания.

Объем (трудоемкость) учебной дисциплины (в академических часах): 72.

Структура учебной дисциплины:

Лекционные занятия (академических часов): 6

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 64

Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)

Тема № 1: Теоретические основы здорового образа жизни и его значение в образовательном процессе

Тема № 2: Нормативно-правовое обеспечение здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации

Тема № 3: Организация двигательной активности и физического воспитания обучающихся

Тема № 4: Принципы рационального питания и формирование культуры здорового пищевого поведения

Тема № 5: Психологическое благополучие и сохранение психического здоровья участников образовательных отношений

Тема № 6: Профилактика вредных привычек и социально-значимых заболеваний

Тема № 7: Формирование навыков личной гигиены и безопасного поведения в быту и социуме

Тема № 8: Взаимодействие с семьей и социальными партнерами в вопросах укрепления здоровья

Тема № 9: Современные формы, методы и технологии пропаганды здорового образа жизни

Тема № 10: Мониторинг и оценка эффективности здоровьесберегающей среды образовательной организации

Текущий контроль

Форма текущего контроля по учебной дисциплине: Тестирование.

Примеры заданий:

Задание: Какова основная цель интеграции здорового образа жизни в образовательный процесс?

- Подготовка обучающихся к профессиональному спорту
- Обучение основам медицинских знаний для самолечения
- + Создание условий для гармоничного развития личности обучающегося и повышения его академической успешности
- Обеспечение строгого соблюдения режима дня всеми участниками образовательного процесса
- Полная замена роли семьи в формировании здоровья ребенка

Задание: Какой нормативно-правовой акт является основным, регламентирующим охрану здоровья обучающихся в образовательных организациях РФ?

- Трудовой кодекс РФ
- Конституция РФ

- + Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- Семейный кодекс РФ
- Устав конкретной образовательной организации

Задание: Какой из перечисленных принципов является ключевым при организации двигательной активности обучающихся?

- Ориентация исключительно на достижение спортивных рекордов
- + Систематичность, регулярность и соответствие нагрузок возрастным особенностям
- Проведение занятий только на открытом воздухе в любую погоду
- Максимально возможная интенсивность нагрузок для всех без исключения
- Замена всех уроков физкультуры теоретическими лекциями

Задание: Что лежит в основе формирования культуры здорового пищевого поведения у обучающихся?

- Полный отказ от сладких и жирных продуктов
- Строгий подсчет калорий с раннего возраста
- + Формирование осознанного выбора в пользу сбалансированного и разнообразного рациона
- Прием пищи строго по часам, независимо от чувства голода
- Обязательное употребление биологически активных добавок

Задание: Что является важнейшим условием для создания психологически благополучной среды в школе?

- Отсутствие любых конфликтов между учениками
- Ориентация только на высокие академические результаты
- Ежедневное проведение психологических тестов
- + Создание атмосферы доверия, безопасности и взаимного уважения между всеми участниками образовательных отношений
- Полное игнорирование эмоционального состояния учеников в пользу дисциплины

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Зачет.

Примеры заданий:

Задание: Какой подход является наиболее эффективным в профилактике вредных привычек среди подростков?

- Тактика запугивания последствиями употребления психоактивных веществ
- Категорический запрет на обсуждение тем, связанных с вредными привычками
- + Формирование жизненных навыков, ценностных ориентаций и развитие альтернативных интересов
- Проведение одной-двух лекций в год приглашенным наркологом
- Наказание за любой проявленный интерес к данной теме

Задание: На чем должен быть сделан основной акцент при формировании у детей навыков безопасного поведения в быту?

- На запоминании длинного списка запретов и правил
- + На развитии предвидения опасных ситуаций и умения действовать в них адекватно
- На полном ограничении самостоятельности ребенка для избежания рисков

- На надежде, что ребенок сам интуитивно поймет, как действовать
- На изучении исключительно правил дорожного движения, игнорируя другие бытовые опасности

Задание: Какова главная цель взаимодействия образовательной организации с семьей в вопросах укрепления здоровья детей?

- Переложить всю ответственность за здоровье ребенка на родителей
- Осуществлять контроль за образом жизни семьи
- + Создание единого здоровьесберегающего пространства и согласованность действий школы и семьи
- Информирование родителей о неудачах ребенка в спорте
- Сбор средств на медицинское оборудование для школы

Задание: Какая из перечисленных форм пропаганды здорового образа жизни является наиболее современной и эффективной для молодежи?

- Развешивание в коридорах стандартных плакатов о вреде курения
- Проведение обязательных для всех лекций в актовом зале
- + Организация интерактивных квестов, проектной деятельности и челленджей в социальных сетях
- Чтение докладов на классных часах
- Запись в дневник замечаний о несоблюдении ЗОЖ

Задание: Какова основная задача мониторинга эффективности здоровьесберегающей среды в образовательной организации?

- Поиск и наказание виновных в случае ухудшения показателей здоровья
- Составление формальных отчетов для вышестоящих инстанций
- Сравнение своей школы с другими для определения рейтинга
- + Получение объективной информации для своевременной коррекции и совершенствования здоровьесберегающей деятельности
- Выявление самых здоровых учеников для поощрения

Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине: подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

Условия реализации рабочей программы дисциплины

Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины: технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представляет собой приложение к

настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

Список литературы

Нормативно-правовая база

Конституция Российской Федерации
Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

Основная литература

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566825>

Дополнительная литература

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология,

педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/

Интернет-ресурсы

Информационное обеспечение представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение): реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных).

Электронные информационные ресурсы (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

- **Состав современных профессиональных баз данных**

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);

База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

- Состав информационных справочных систем

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>);

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти

Президент России (<http://kremlin.ru/>);

Правительство России (<http://government.ru/>);

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>);

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

- Иные информационные ресурсы - периодические издания

ТАСС (<https://tass.ru/>);

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);

РТ (<https://rt.com/>).

- Информационные поисковые системы

Яндекс (<https://ya.ru/>);

MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).