

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет
имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

 Л.А. Юсуфова

УТВЕРЖДЕНА

Директор ИИП КИПУ имени Февзи

Якубова

 С.И. Исмаилова

«27» августа 2026г Распоряжение № 107



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Основы здорового образа жизни»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 4 месяца

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Составитель: Кадырова Урие Рефатовна.

Должность: Преподаватель

2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ, статья 48, п. 1.1) – определяет основные принципы образовательного процесса и цели образования.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. № 1353) – регламентирует требования к содержанию и организации образовательного процесса.

3. Учебный план образовательного учреждения среднего профессионального образования – Инженерно-педагогический колледж КИПУ имени Февзи Якубова, который определяет структуру и содержание образовательной программы.

4. Методические рекомендации по внедрению программы «Основы здорового образа жизни», разработанные Министерством просвещения Российской Федерации – содержат информацию о реализации программы и ее значении для формирования у обучающихся навыков здорового образа жизни.

5. Письмо Минпросвещения России «О внедрении программ по формированию культуры здоровья у обучающихся» от 15 января 2021 г. № ДГ-123/06 – устанавливает порядок и важность реализации программ, направленных на формирование у молодежи основ здорового образа жизни.

6. Протокол заседания Совета по вопросам здоровья и физической культуры в образовательных организациях от 10 марта 2021 г. № 2 – обсуждает актуальные вопросы и направления работы по популяризации здорового образа жизни среди молодежи.

7. Приказ о создании рабочей группы по вопросам здоровья и физической культуры в образовательных учреждениях от 25 апреля 2021 г. № 45 – определяет задачи и цели по формированию у обучающихся устойчивых привычек, связанных со здоровым образом жизни.

Актуальность данной программы заключается в наметившейся во всем мире тенденции новых подходов в вопросах формирования здорового образа жизни. В частности, на этом постоянно акцентируют свое внимание педагоги, медики, родители, которые указывают на недостаточное внимание к медицинским, гигиеническим и социальным проблемам детей, что значительно снижает общий уровень здоровья населения, успехи при получении образования и профессии, определяет, в конечном итоге, общий уровень жизни, как индивидуума, так и общества в целом.

Цель курса: сформировать осознанное отношение к жизни и здоровью как высочайшей ценности.

Курс рассчитан на 125 академических часов

Разработчик: Кадырова Урие Рефатовна – преподаватель ИПК КИПУ имени Февзи Якубова

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семействования, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в **форме** лекций, бесед, практических занятий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

Программа обучения состоит из десяти разделов.

Раздел 1: Здоровье как глобальная проблема и личный выбор.

Включает в себя формирование ценностного отношения к здоровью и осознания личной ответственности за его поддержание в контексте глобальных проблем здравоохранения.

Раздел 2: Физиологические основы здоровья и саморегуляция

Включает получение углубленных знаний о функционировании организма и освоение методов самоконтроля и саморегуляции для поддержания физического здоровья.

Раздел 3: Питание, метаболизм и здоровье

Рассматривает изучение метаболических процессов и принципов рационального питания для оптимизации здоровья и профилактики заболеваний.

Раздел 4: Психическое здоровье, стресс и саморегуляция

Включает изучение психофизиологических основ эмоций и поведения, освоение эффективных стратегий управления стрессом и развитие навыков саморегуляции для поддержания психического благополучия.

Раздел 5: Профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний

Включает формирование знаний о мерах профилактики различных заболеваний, включая COVID - 19, и укрепление ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Раздел 6: Репродуктивное здоровье и планирование семьи

Включает формирование осознанного отношения к репродуктивному здоровью, планированию семьи и ответственному родительству.

Раздел 7: Психология зависимостей и формирование здоровых привычек

Включает изучение механизмов формирования зависимостей и освоение стратегий формирования здоровых привычек и изменения поведения.

Раздел 8: Здоровье и безопасность в цифровом мире

Включает формирование навыков безопасного использования цифровых технологий и защиты от онлайн-угроз.

Раздел 9: Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Включает получение базовых медицинских знаний и освоение навыков оказания первой помощи при различных травмах и неотложных состояниях.

Раздел 10: Здоровье и карьера

Включает изучение влияния условий труда на здоровье и освоение стратегий самопрезентации и стрессоустойчивости при устройстве на работу.

Требования к результатам обучения:

Предметные УУД: научатся правильно относиться к своему здоровью, правильно и грамотно вести себя в обществе, добывать нужную информацию, используя доступные источники (справочники, учебники, словари, СМИ.); сформируется потребность в самопознании, здоровом образе жизни, освоят навыки гигиены и профилактики заболеваний.

Метапредметные УУД:

Познавательные будут знать: особенности развития подросткового организма. Усвоят понятия: способности человека, талант; преступление и ответственность; познакомятся с УК РФ; нравственность, мораль, этика, этикет, нравственные законы развития общества.

Коммуникативные: умение слушать; высказывать своё мнение и ценить мнение других.

Регулятивные: действуют соответственно поставленной учителем задачи, сдерживают свои желания, считаются с правами окружающих.

Личностные УУД осмысливают гуманистические ценности современного общества, формируется мотивация к здоровому образу жизни, к самопознанию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	Кол- во часов	Всего
1.	Здоровье как глобальная проблема и личный выбор Тема 1.1 Современные тенденции в здоровье населения мира и России Тема 1.2 Социальные детерминанты здоровья Тема 1.3 Личная ответственность за здоровье и формирование здорового образа жизни Тема 1.4 Ценностное отношение к здоровью и его влияние на поведение. Тема 1.5 Разработка личной стратегии ЗОЖ с учетом индивидуальных особенностей и факторов риска.	2 2 2 2 2	10
2.	Физиологические основы здоровья и саморегуляция Тема 2.1 Адаптация организма к физическим нагрузкам и стрессу Тема 2.2 Физиологические механизмы адаптации. Тема 2.3 Методы самоконтроля функционального состояния организма Тема 2.4 Измерение пульса, артериального давления, дыхания, температуры тела. Тема 2.5 Анализ показателей физической работоспособности. Тема 2.6 Физические упражнения как средство саморегуляции Тема 2.7 Влияние различных видов физической активности на функциональное состояние организма. Тема 2.8 Биологические ритмы и их влияние на здоровье Тема 2.9 Соблюдение режима дня и его влияние на самочувствие и работоспособность.	2 2 2 2 2 2 2 2 2	18
3.	Питание, метаболизм и здоровье Тема 3.1 Метаболические процессы в организме и их регуляция Тема 3.2 Роль гормонов и ферментов в регуляции метаболизма. Тема 3.3 Индивидуальные потребности в питательных веществах и энергии Тема 3.4 Расчет калорийности рациона с учетом возраста, пола, физической активности и состояния здоровья. Тема 3.5 Функциональное питание и нутрицевтики Тема 3.6 Продукты, обладающие полезными свойствами для здоровья.	2 2 2 2 2 2	16

	Тема 3.7 Нарушения пищевого поведения: причины, последствия, профилактика	2	
	Тема 3.8 Социальное и психологическое давление, приводящее к нарушениям пищевого поведения.	2	
4.	Психическое здоровье, стресс и саморегуляция		18
	Тема 4.1 Психофизиологические основы эмоций и поведения	2	
	Тема 4.2 Роль мозга и нервной системы в возникновении эмоций и формировании поведения.	2	
	Тема 4.3 Психологические механизмы защиты от стресса	2	
	Тема 4.4 Копинг-стратегии: активные, пассивные, адаптивные, дезадаптивные.	2	
	Тема 4.5 Методы саморегуляции психического состояния	2	
	Тема 4.6 Аутотренинг, медитация, визуализация, дыхательные упражнения.	2	
	Тема 4.7 Конфликты и способы их конструктивного разрешения	2	
	Тема 4.8 Причины и типы конфликтов.	2	
	Тема 4.9 Стратегии поведения в конфликтной ситуации: сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление, соперничество	2	
5.	Профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний		24
	Тема 5.1 Современные подходы к профилактике инфекционных заболеваний	2	
	Тема 5.2 Специфическая и неспецифическая профилактика	2	
	Тема 5.3 Вакцинация: мифы и реальность.	2	
	Тема 5.4 Профилактика социально значимых заболеваний. Туберкулез, ВИЧ-инфекция, гепатиты	2	
	Тема 5.5 Мероприятия по профилактике.	2	
	Тема 5.6 Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.	2	
	Тема 5.7 Способы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	2	
	Тема 5.8 Факторы риска онкологических заболеваний	2	
	Тема 5.9 Меры профилактики онкологических заболеваний	2	
	Тема 5.10 Здоровье и окружающая среда	2	
	Тема 5.11 Влияние загрязнения окружающей среды на здоровье	2	
	Тема 5.12 Способы защиты себя в окружающем мире	2	
6.	Репродуктивное здоровье и планирование семьи		12
	Тема 6.1 Физиологические и психологические аспекты репродуктивного здоровья	2	
	Тема 6.2 Функционирование репродуктивной системы мужчин и женщин.	2	

	Тема 6.3 Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) Тема 6.4 Стратегии профилактики ИППП. Тема 6.5 Методы контрацепции: гормональные, барьерные, внутриматочные, хирургические. Тема 6.6 Эффективность и побочные эффекты различных методов контрацепции.	2 2 2 2	
7.	Психология зависимостей и формирование здоровых привычек Тема 7.1 Биологические и психологические механизмы формирования зависимостей Тема 7.2 Психологические факторы, способствующие развитию зависимостей: стресс, депрессия, тревожность, низкая самооценка. Тема 7.3 Предадикивная стадия, стадия экспериментального употребления, стадия регулярного употребления, стадия зависимости.	2 2 2	6
8.	Здоровье и безопасность в цифровом мире Тема 8.1 Влияние цифровых технологий на физическое и психическое здоровье Тема 8.2 Проблемы гиподинамии, нарушения сна, зависимость от гаджетов Тема 8.3 Кибербуллинг, онлайн-груминг и другие опасности в Интернете	2 2 2	6
9.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи Тема 9.1 Первая помощь при травмах и несчастных случаях Тема 9.2 Остановка кровотечения, обработка ран, иммобилизация переломов. Тема 9.3 Помощь при ожогах и обморожениях.	2 2 3	7
10.	Здоровье и карьера Тема 10.1 Влияние условий труда на здоровье Тема 10.2 Профессиональные заболевания	4 4	8
			125

ЛИТЕРАТУРА

1. **Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие [Текст] / Г.С. Абрамов. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 624 с.**
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М.: 1987.
5. Игры: обучение, тренинг, досуг. Под ред. В.В. Петрушинского. М., 1992.
6. Лысогорская М.В. Методические материалы проведения занятий с молодёжью по актуальным проблемам подготовки к семейной жизни. Саратов, 1999г.
7. Михайлина М.Ю. Лысогорская М.В. Павлова М.А. Здоровый образ жизни учебное пособие для учащихся 9-х классов. Саратов 2006г.
8. Немов Р.С. Психология М., 1995 г.
9. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. М.: Знание, 1991.
10. Прозументов Л.М. Права несовершеннолетних и их охрана в Российском законодательстве Томск. – 1997г.
11. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. Ярославль. – 2006г.
12. Рогов Е.И. психология познания М., 1998 г.
13. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая школа, 1993.
14. Словарь по этике. М., 2006г.

Электронные ресурсы:

1. Учебные пособия по ОБЖ для общеобразовательных школ
<http://www.bez.econavt.ru>
2. Безопасность жизнедеятельности школы <http://kuhta.clan.su>
3. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
<http://www.school-obz.org>
4. Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э.
<http://theobg.by.ru/index.htm>
5. Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н. <http://informic.narod.ru/obg.html>
6. Основы безопасности жизнедеятельности <http://0bj.ru/>

7. Институт психологических проблем безопасности <http://anty-crim.boxmail.biz>
8. Искусство выживания <http://www.goodlife.narod.ru>
9. Первая медицинская помощь <http://www.meduhod.ru>
10. Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru>
11. Россия без наркотиков <http://www.rwd.ru>
12. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека <http://www.rospotrebnadzor.ru>
13. Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору <http://www.gosnadzor.ru>
14. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии <http://www.fcgsen.ru>
15. Лига здоровья нации <http://www.ligazn.ru>
16. Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России» <http://www.znopr.ru>
17. Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение <http://www.risk-net.ru>