

Утверждаю:

Ректор Шарыповского филиала Народного университета «Активное долголетие»

 С. С. Радионова

Шарыповский филиал

**Красноярского краевого народного университета
«Активное долголетие»**

Учебная программа факультета «Здоровье»

2024/2025 учебный год

г. Шарыпово

Министерство культуры Красноярского края
Министерство социальной политики Красноярского края
Красноярская региональная организация общественной организации –
общества «Знание» России
Государственная универсальная научная библиотека
Красноярского края
Администрация г. Шарыпово
Отдел культуры администрации г. Шарыпово
Муниципальное бюджетное учреждение «Комплексный центр социаль-
ного обслуживания населения г. Шарыпово»
Шарыповский городской Совет ветеранов войны, труда, Вооруженных сил
и правоохранительных органов
Муниципальное бюджетное учреждение
«Централизованная библиотечная система г. Шарыпово»

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ФАКУЛЬТЕТА
«Здоровье»**

Уважаемый слушатель!

Министерством культуры края и министерством социальной политики края разработан проект создания на основе межведомственного и межпредметного взаимодействия Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие».

Основной целью функционирования филиала университета является сохранение социальной и интеллектуальной активности людей пожилого возраста посредством организации просветительских и учебных курсов, создания условий для их адаптации в современном обществе.

Структура Шарыповского филиала университета состоит из 3-х факультетов: «Краеведение», «Здоровье», «Культура и искусство» с профильными учебными программами. Занятия факультетов: «Краеведение» и «Культура и искусство» проводятся на базе Центральной городской библиотеки им. А. Грина. Занятия факультета «Здоровье» проводятся на базе Комплексного центра социального обслуживания населения.

В результате деятельности филиала университета будет решен комплекс задач по социальной адаптации людей пожилого возраста, а именно:

- вовлечение людей пожилого возраста в процессы демократического преобразования и формирования гражданского общества в Российской Федерации;
- создание благоприятных условий для самообразования людей пожилого возраста;
- использование профессионального и жизненного опыта людей пожилого возраста для воспитания молодежи;

- создание благоприятных условий для межличностного общения людей пожилого возраста;
- адаптация людей пенсионного возраста в современном мире.

Таким образом, деятельность Шарыповского филиала Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие» будет способствовать системной социально-психологической, педагогической и досуговой поддержке пожилого человека, его социальной адаптации и активной интеграции в социально-культурную среду.

**Ректор
Университета**

Радионова Светлана Степановна, ветеран педагогического труда, Заслуженный учитель Красноярского края, Отличник народного просвещения

**Декан
факультета
«Краеведение»**

Комиссаренко Александр Николаевич, член Союза Журналистов, краевед, корреспондент газеты «Огни Сибири» (Шарыпово). С 1986-2012гг. - гл. редактор, зам редактора г-ты «Огни Сибири» (Шарыпово). Автор книг по истории Шарыпово и Шарыповского р-на. Почётный гражданин Шарыпово. Почётный гражданин Шарыповского района.

ВЫПИСКА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ

О Шарыповском филиале Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие»

4. Управление и организация деятельности

4.1. Филиал университета организует, планирует и осуществляет образовательную и информационно-просветительскую деятельность.

4.2. Библиотека может привлекать в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, денежные средства спонсоров, добровольные пожертвования и целевые взносы физических и юридических лиц для обеспечения деятельности и развития филиала университета.

4.3. Для разработки стратегии функционирования филиала университета и осуществления общественного контроля за его деятельностью создается Совет филиала университета (далее – Совет) из числа представителей отдела культуры администрации г. Шарыпово, муниципального бюджетного учреждения «Комплексный центр социальной помощи населения г. Шарыпово», местной общественной организации Совета ветеранов, муниципального бюджетного учреждения «Централизованная библиотечная система г. Шарыпово».

4.4. Состав Совета филиала университета и его председатель утверждаются руководителем отдела культуры администрации г. Шарыпово, местной общественной организацией Советом ветеранов.

4.5. Заседания Совета проводятся по мере необходимости, но не реже двух раз в год. На заседании Совета рассматриваются вопросы текущей и перспективной деятельности филиала университета.

4.6. Руководство филиалом университета осуществляет ректор, назначаемый Советом филиала университета на общественных началах из числа наиболее авторитетных общественных деятелей на срок до пяти лет.

4.7. Конкретный срок полномочий ректора определяет Совет филиала университета при его назначении. По решению Совета филиала университета полномочия ректора могут быть прекращены досрочно.

4.8. На ректора возлагаются следующие обязанности:

- осуществление текущего руководства работой филиала университета;
- представление интересов филиала университета в органах государственной власти Красноярского края, органах местного самоуправления, учреждениях, предприятиях, общественных организациях;
- утверждение деканов факультетов;
- утверждение списков о зачислении на учебу и отчислении слушателей;
- подготовка предложений по открытию филиалов университетов в муниципальных образованиях Красноярского края;
- утверждение программ, планов, сроков, форм обучения слушателей.

6. Организация учебного процесса

6.1. Даты начала и окончания учебного года ежегодно устанавливаются Советом филиала университета и утверждаются ректором.

6.2. Занятия факультета «Краеведение» и «Культура и искусство» проходят по адресу: г. Шарыпово, 2 м-

он, д.8/3, п.5. Также предусмотрена выездная форма проведения занятий. Занятия факультета «Здоровье» проходят по адресу: г. Шарыпово, мкр. Берлин, д.14

Занятия в филиале университета проводятся в виде лекций, консультаций, семинаров, практических занятий, заседаний круглого стола, лекций-дискуссий, самостоятельной работы и иных форм обучения.

6.3. Расписание занятий составляется деканами факультетов в соответствии с имеющимися потребностями, ресурсами и пожеланиями слушателей.

6.4. В филиале университета организуются занятия по широкому спектру дисциплин. Количество и состав дисциплин зависят от потребностей слушателей, имеющихся ресурсов. Количество и состав дисциплин, а также длительность курсов и могут изменяться в течение года. Дисциплины устанавливаются Советом филиала университета и утверждаются ректором.

6.5. Преподавание в филиале университета может осуществляться как на возмездной, так и на безвозмездной основе.

Преподавателем может стать любое лицо, заинтересованное в деятельности филиала университета и получившее согласие ректора, декана факультета. Состав преподавателей утверждается ректором.

6.6. В филиале университета устанавливается очная и дистанционная формы обучения.

6.7. Общая продолжительность обучения в филиале университета составляет один учебный год.

6.8. Организация учебного процесса в филиале университета регламентируется учебным планом и расписанием занятий, утвержденными ректором.

6.9. Для всех видов аудиторных занятий устанавливается академический час продолжительностью 45 минут. Продолжительность занятий в один учебный день должна составлять не более двух академических часов.

6.10. Общее количество занятий в месяц должно быть не менее двух на каждом из факультетов.

6.11. По результатам обучения слушателю выдается сертификат слушателя Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие».

7. Порядок набора слушателей и условия посещения филиала университета

7.1. Набор слушателей филиала университета на текущий учебный год проводит Муниципальное бюджетное учреждение Комплексный центр социального обслуживания населения «КЦСОН «Шарыповский», Шарыповский городской Совет ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов, Муниципальное бюджетное учреждение «Централизованная библиотечная система г. Шарыпово».

Количество слушателей в каждой группе – не более 30 человек.

Слушателем может стать любой гражданин Российской Федерации из числа пенсионеров, заполнивший заявление (в порядке очередности).

Список слушателей утверждается ректором филиала университета.

В день начала занятий слушателю бесплатно выдается билет слушателя филиала университета.

7.2. Слушатель может прекратить посещение занятий и мероприятия в любое время, предварительно (за две недели) уведомив об этом декана или ректора.

При отсутствии своевременного уведомления декана факультета или ректора филиала университета о прекращении посещения занятий, слушатель может быть исключен из университета.

Исключенный из филиала университета слушатель автоматически теряет право посещения занятий и любых других мероприятий филиала университета в рамках учебного процесса.

7.3 Исключенный из филиала университета слушатель имеет право возобновить обучение в следующем учебном году.

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**10 октября
14:00-15:00**

Торжественное открытие Университета «Активное долголетие»

Место проведения: Центральная городская библиотека, 2 мкр. д.8/3, пом.5

**17 октября
14:00-15:30**

Лекция: «Движение – это жизнь» рекомендации по физической активности для пожилых людей.

Преподаватель: Шишкина Е. П.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

Практикум: Лечебная физкультура на тренажере «Скандинавские палки» теоретическая часть, пособие - «Как овладеть техникой ходьбы».

Преподаватель: Битюкова Л. Г., инструктор лечебной физической культуры.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

24 октября

14:00-15:30

Лекция: «Правильное питание кому за 55+» рекомендации по правильному питанию для пожилых людей.

Преподаватель: Шишкина Е. П.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

Практикум: Лечебная физкультура на тренажере «Скандинавские палки» теоретическая часть, пособие - «Как овладеть техникой ходьбы».

Преподаватель: Битюкова Л. Г., инструктор лечебной физической культуры.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

7 ноября

13:00-15:00

Лекция: «Образ жизни при повышенном давлении, немедикаментозное лечение гипертонии».

Преподаватель: Шишкина Е. П.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

Практикум: Комплекс упражнений при гипертонической болезни.

Преподаватель: Битюкова Л. Г., инструктор лечебной физической культуры.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

21 ноября

13:00-15:00

Лекция: «Избыток веса: последствия, методы профилактики».

Преподаватель: Битюкова Л. Г., инструктор ЛФК.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

Практикум: Сеанс аппаратного массажа, кислородный коктейль.

Преподаватель: Самарина Е.В., медсестра физио.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 21 Б.)

12 декабря

13:00-15:00

Тренинг: «Остеопороз- понятие, физиотерапевтические методы лечения».

Преподаватель: Битюкова Л. Г.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

Диалоговый практикум: «Цигун» - внутренние силы человека. 8 упражнений для оздоровления.

Преподаватель: Шишкина Е. П.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

26 декабря

13:00-15:00

Лекция: «Сахарный диабет – эпидемия 21 века».

Преподаватель: Шишкина Е. П.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

Практикум: «Упражнения на каждый день для граждан, страдающих сахарным диабетом».

Преподаватель: Битюкова Л. Г., инструктор ЛФК.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

25 января

13:00-14:30

Лекция: «Психологические причины болезней и пути их преодоления».

Преподаватель: Филиппова Л.В., психолог.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

Практикум: Сеанс ароматерапии.

Преподаватель: Самарина Е.В., медсестра физио.

Место проведения: Комплексный центр социального

7 февраля
13:00-14:30

Лекция: «Взаимосвязь физического и психического здоровья».

Преподаватель: Шишкина Е. П.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

Практикум: «Оздоровительная практика для пожилых. Упражнения для здоровья 50+».

Преподаватель: Битюкова Л. Г.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

20 февраля
13:00-14:30

Практикум: «Биологически обратная связь (БОС)».

Преподаватель: Григорян О.А., психолог.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

Практикум: Аппаратный массаж стоп и лодыжек.

Кислородный коктейль.

Пре-

подаватель: Санкина Т.Н., медсестра физио.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 21 Б.)

13 марта
13:00-14:30

Лекция: «Психологическая детоксикация: польза для здоровья».

Преподаватель: Шишкина Е. П.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

Практикум: Лечебная физкультура на тренажёре «Скандинавские палки» (скандинавская ходьба).

Преподаватель: Битюкова Л. Г., инструктор лечебной физической культуры.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

28 марта
13:00-14:30

Лекция: «Психологический практикум: арт- терапия, как профилактика стресса».

Преподаватель: Григорян О.А., психолог.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

Практикум: Упражнения для памяти.

Преподаватель: Шишкина Е. П.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

10 апреля
13:00-14:00

Лекция: «Физиотерапия в домашних условиях».

Преподаватель: Битюкова Л. Г., инструктор лечебной физкультуры

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

Практикум: Практические советы как сохранить молодость.

Преподаватель: Шишкина Е. П.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

25 апреля
14.00-15.00

Лекция: «Физкультура для людей 55+ в домашних условиях».

Преподаватель: Битюкова Л. Г., инструктор лечебной физкультуры

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

Практикум: Практические советы как сохранить молодость.

Преподаватель: Шишкина Е. П.

Место проведения: Комплексный центр социального обслуживания населения (г. Шарыпово, м-он Берлин 14.)

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ С УЧАСТИЕМ
СЛУШАТЕЛЕЙ ВСЕХ ФАКУЛЬТЕТОВ, ВРУЧЕНИЕ
СЕРТИФИКАТОВ.**

Место проведения: Центральная городская библиотека, 2
мкр.