

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

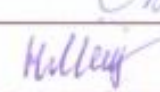
УТВЕРЖДАЮ
Директор ШБИП

 **Д.В. Чайковский**
«25» 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
(Адаптационная дисциплина для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

ПРИЕМ 2018 г.
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ заочная

Культура здорового образа жизни		
Направление подготовки/ специальность	Для всех направлений подготовки бакалавриата/ для всех специальностей	
Образовательная программа (направленность (профиль))		
Специализация		
Уровень образования	высшее образование – бакалавриат/специалитет	
Курс	семестр	1, 2, 3, 4 (дисциплина по выбору, реализуется в одном из семестров)
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	2	
Виды учебной деятельности	Временной ресурс	
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции	8
	Практические занятия	8
	Лабораторные занятия	0
	ВСЕГО	16
Самостоятельная работа, ч		56
ИТОГО, ч		72

Вид промежуточной аттестации	Зачет	Обеспечивающее подразделение	ОСГН ШБИП
Заведующий кафедрой - руководитель отделения на правах кафедры Преподаватель			Н.А. Лукьянова
			Н.Н. Мещерякова

2020 г.

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся определенного ООП состава компетенций для подготовки к профессиональной деятельности.

Компетенция	Индикаторы достижения		Составляющие результатов освоения (дескрипторы компетенции)	
Бакалавриат				
УК(У)-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	И.УК(У)-6.3	Определяет задачи саморазвития, цели и приоритеты профессионального роста; распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и анализа ресурсов для их выполнения	УК(У)-6.3У1	Умеет определять задачи саморазвития, цели и приоритеты личностного роста с учетом профессиональной деятельности; распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные
			УК(У)-6.331	Знает способы личностного роста с учетом профессиональной деятельности
Специалитет				
УК(У)-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	И.УК(У)-6.3	Определяет задачи саморазвития, цели и приоритеты профессионального роста; распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и анализа ресурсов для их выполнения	УК(У)-6.3У1	Умеет определять задачи саморазвития, цели и приоритеты личностного роста с учетом профессиональной деятельности; распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные
			УК(У)-6.331	Знает способы личностного роста с учетом профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к вариативной части Блока 1 учебного плана образовательной программы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

После успешного освоения дисциплины будут сформированы результаты обучения:

Планируемые результаты обучения по дисциплине		Индикатор достижения компетенции
Код	Наименование	
РД-1	Формирование установки на здоровый образ жизни	И.УК(У)-6.3
РД-2	Владение знаниями и навыками организации здорового образа жизни	И.УК(У)-6.3

Оценочные мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в календарном рейтинг-плане дисциплины.

4. Структура и содержание дисциплины

Основные виды учебной деятельности

Разделы дисциплины	Формируемый результат обучения по дисциплине	Виды учебной деятельности	Объем времени, ч.
Раздел 1. Введение в вопросы здорового образа жизни	РД-1	Лекции	4
	РД-2	Практические занятия	4

		Лабораторные занятия	0
		Самостоятельная работа	28
Раздел 2. Особенности здорового образа жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья	РД-1 РД-2	Лекции	4
		Практические занятия	4
		Лабораторные занятия	0
		Самостоятельная работа	28

Содержание разделов дисциплины:

Раздел 1. Введение в вопрос здорового образа жизни

Здоровый образ жизни, его критерии и составляющие. Социальный, инфраструктурный и личностный уровень обеспечения здорового образа жизни. Особенности обеспечения здорового образа жизни для лиц с ОВЗ. Вредные привычки.

Темы лекций:

1. Здоровый образ жизни. Особенности обеспечения здорового образа жизни для лиц с ОВЗ.
2. Отказ от вредных привычек. Активный образ жизни.
3. Здоровое питание. Личная и общественная гигиена.
4. Психологическое здоровье.
5. Социальное самочувствие.

Темы практических занятий:

1. Диагностика здорового образа жизни. Методики измерения установок.
2. Самооценка по вопросу наличия/ отсутствия вредных привычек, их влияния на организм. Самооценка физической активности. Разработка типового здорового режима дня (самостоятельно).
3. Самооценка по вопросу здорового / не здорового питания. Разработка сбалансированного меню на неделю (самостоятельно).
4. Самообследование по вопросам наличия / отсутствия состояния переутомляемости, нервного срыва. Разработка рекомендаций по коррективке состояний (самостоятельно).
5. Самообследование по вопросу социальной включенности в значимые малые группы. Разработка рекомендаций по коррективке проблем (самостоятельно).

Раздел 2. Особенности здорового образа жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья

Специфика организации здорового образа жизни студентов с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей и ведущих видов активности. Методики поддержания здорового образа жизни студентов при наличии ОВЗ различных нозологий. Самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.

Темы лекций:

1. Что такое здоровый образ жизни студента.
2. Особые потребности лиц с ОВЗ в вузе и их обеспечение.
3. К вопросу о ценностях, установках, мотивах.

Темы практических занятий:

1. Факторы риска ЗОЖ студентов и минимизация их негативного влияния.
2. Методики поддержания ЗОЖ в зависимости от нозологии. Разработка рекомендаций

- по одной из нозологий (самостоятельно).
3. Основные этапы физического самовоспитания. Дневник самоконтроля (самостоятельно)

5. Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины предусмотрена в следующих видах и формах:

- Работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- Работа в электронном курсе (изучение теоретического материала, выполнение индивидуальных заданий и контролирующих мероприятий и др.);
- Выполнение домашних заданий;
- Подготовка к практическим занятиям.

Подбор и разработка учебных материалов для самостоятельной работы производится с учетом образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ: для студентов с нарушениями слуха задания и материалы оформляются визуально, для студентов с нарушениями зрения – увеличенным шрифтом, аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература:

1. Павлова Л.А., Ермолаева Е.В. Здоровый образ жизни российского студенчества. Саратов. Общество с ограниченной ответственностью Наука и инновации, 2016. Доступ к URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-i-zdorovyy-obraz-zhizni-rossiyskogo-studenchestva> (дата обращения: 13.06.2018). – Режим доступа: свободный доступ из сети Интернет. – Текст: электронный.

2. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснокова, Т. М. Нигровская; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ), Новокузнецкий филиал (НФ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2012. –70 с. – Текст: непосредственный.

Дополнительная литература:

1. Капилевич Л.В. Сохранение здоровья, творческого долголетия и повышение умственной работоспособности специалистов : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). – Томск: Изд-во ТПУ, 2009. – URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m145.pdf> (дата обращения: 13.06.2018). – Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ. – Текст: электронный.

2. Лечебная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем : учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова, В. Л. Солтанова, В. И. Андреев ; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). — Томск: Изд-во ТПУ, 2011. – URL: <http://www.lib.tpu.ru/fulltext2/m/2012/m251.pdf> (дата обращения: 13.06.2018). – Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ. – Текст: электронный.

Пономарева Т.А. особенности формирования ценностных ориентаций населения на здоровый образ жизни. Набережные Челны, 2017. Доступ к URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-tsennostnyh-orientatsiy-naseleniya-na->

[zdorovyy-obraz-zhizni](#) (дата обращения: 13.06.2018). – Режим доступа: свободный доступ из сети Интернет. – Текст: электронный.

6.2. Информационное и программное обеспечение

Internet-ресурсы (в т.ч. в среде LMS MOODLE и др. образовательные и библиотечные ресурсы):

1. Центр библиотечного обслуживания людей с ограничениями жизнедеятельности Томской областной универсальной научной библиотеки им. А.С. Пушкина <http://rslib.lib.tomsk.ru/>
2. Официальный ресурс программы «Здоровая Россия» На этом сайте вы узнаете о доступных и несложных способах поддержки своего здоровья; сможете прочитать справочные статьи, интересные новости, комментарии экспертов и видеоуроки. URL: <http://www.takzdorovo.ru/>
3. Здоровая планета. Международное общественное движение. URL: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы доступны по ссылке: <https://www.lib.tpu.ru/html/irs-and-pdb>

Лицензионное программное обеспечение (в соответствии с **Перечнем лицензионного программного обеспечения ТПУ**):

1. Microsoft Office 2007 Standard Russian Academic;
2. Document Foundation LibreOffice.

В начале каждого занятия студентам в формате MS Power Point или MS Word или в виде раздаточного материала предлагается тема занятия, цели и задачи занятия, выделяются ключевые понятия, дается план занятия и ожидаемые результаты, а также требования к выполнению заданий. Учебные материалы после занятия предоставляются учащимся в электронном виде.

7. Особые требования к материально-техническому обеспечению дисциплины

В учебном процессе используется следующее оборудование для проведения всех видов занятий:

№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
1.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634034, Томская область, г. Томск, Советская улица, д. 73, стр. 1 Аудитории 142	Компьютер - 1 шт.; Проектор - 1 шт.; Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 96 посадочных мест; Видеоувеличитель Optelec Compact+HD - 1 шт.; Портативная информационная индукционная система «Исток А2» - 1 шт.; Активная акустическая система RCF K70 5 Bt - 4 шт.; Экран Projecta 213*280 см - 1 шт.; Микрофон ITC Escort T-621A - 1 шт.; Аналоговый микшерный пульт BEHRINGER XENYX Q802USB - 1 шт.;
2.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634034, Томская область, г. Томск, Советская улица, д. 73, стр. 1 320	Компьютер - 11 шт.; Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Тумба стационарная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 60 посадочных мест; Усилитель RCF UP 1123 - 1 шт.; Экран Baronet NTSC (3:4) 244/96 - 2 шт.; Доска белая магнитная - 1 шт.; Терминал Vega X5, групповой терминал ВКС - 1 шт.; Управляемая камера RS-232 Sony EVI-D70 - 1 шт.; Акустическая система RCF PL 60 Встр. потолочный гр-ль, 6 Вт, 70/100 В - 8 шт.

Материально-техническое обеспечение дисциплины отобрано в соответствии с

паспортом доступности объектов инфраструктуры Национального исследовательского Томского политехнического университета. В зависимости от образовательных потребностей студентов с ОВЗ учебные аудитории могут быть изменены.

Полный перечень объектов недвижимого имущества, прошедших паспортизацию, представлен на сайте университета: <https://tpu.ru/education/activity/ovz/ovzobjects>

Разработчик:

Должность	Подпись	ФИО
Профессор ОСГН		Н.Н. Мешерякова

Программа одобрена на заседании ОСГН ШБИП (протокол от «27» июня 2018 г. № 5).

Заведующий кафедрой - руководитель
отделения на правах кафедры,
д.ф.н, профессор


/Подпись / Лукьянова Н.А./

Лист изменений:

1. Изменена система оценивания.
2. Обновлено программное обеспечение.
3. Обновлен состав профессиональных баз данных и информационно-справочных систем.
4. Обновлен список литературы, в том числе ссылок ЭБС.