

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

«14» сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
 (Адаптационная дисциплина для обучения инвалидов
 и лиц с ограниченными возможностями здоровья)
 ПРИЕМ 2020 г.
 ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очная

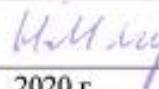
Культура здорового образа жизни

| | | |
|---|---|--|
| 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 | 16 |
| | Практические занятия | 16 |
| | Лабораторные занятия | 0 |
| | ВСЕГО | 32 |
| Самостоятельная работа, ч | | 40 |
| ИТОГО, ч | | 72 |

Вид промежуточной
аттестации

| | | |
|--------------|---------------------------------|------------------|
| Зачет | Обеспечивающее подразделение | ОСГН ШБИП |
|--------------|---------------------------------|------------------|

Заведующий кафедрой -
руководитель отделения на
правах кафедры

| | |
|---|-----------------|
|  | Н.А. Лукьянова |
|  | Н.Н. Мещерякова |

Преподаватель

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)-6.5 | 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)-6.5У1 | Умеет определять задачи саморазвития, цели и приоритеты личностного роста с учетом профессиональной деятельности; распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные |
| | | | УК(У)-6.531 | 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)-6.5 | 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)-6.5У1 | Умеет определять задачи саморазвития, цели и приоритеты личностного роста с учетом профессиональной деятельности; распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные |
| | | | УК(У)-6.531 | 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 | |
| Бакалавриат /Специалитет | | |
| РД-1 | Формирование установки на здоровый образ жизни | И.УК(У)-6.5 |
| РД-2 | Владение знаниями и навыками организации здорового образа жизни | И.УК(У)-6.5 |

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 | 10 |
| | РД-2 | Практические занятия | 10 |

| | | | |
|---|------|------------------------|----|
| | | Лабораторные занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 25 |
| Раздел 2. Особенности здорового образа жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья | РД-1 | Лекции | 6 |
| | | Практические занятия | 6 |
| | РД-2 | Лабораторные занятия | 0 |
| | | Самостоятельная работа | 15 |

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 корректировке состояний (самостоятельно).
5. Самообследование по вопросу социальной включенности в значимые малые группы. Разработка рекомендаций по корректировке 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-zdorovyuy-obraz-zhizni-rossiyskogo-studenchestva> (дата обращения: 02.06.2020). – 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: 25.05.2020). – 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: 25.05.2020). – Режим доступа: из корпоративной сети ТПУ. – Текст: электронный.
3. 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-zdorovyj-obraz-zhizni](#) (дата обращения: 02.06.2020). – 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. Электронный курс «Культура здорового образа жизни (для лиц с ОВЗ)» на платформе stud.lms.tpu.ru. Ссылка на курс: <https://stud.lms.tpu.ru/course/view.php?id=3627>
3. 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/>
4. 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;
3. Zoom Zoom;
4. Cisco Webex Meetings.

Специализированное программное обеспечение для обеспечения образовательного процесса для студентов с ОВЗ:

1. Jaws for Windows 2018 Pro – программное обеспечение экранного доступа;
2. MAGic 13.0 Pro – программа экранного увеличения для универсального электронного видео увеличителя;
3. EIPicsPrint – программа для печати тактильной графики – программное обеспечение для принтера системы Брайля;
4. Duxbur Braille Translation Software (для Брайлевского принтера Everest-DV5) – программное обеспечение для принтера системы Брайля;
5. OpenBook – программа для распознавания и чтения плоскочечатных текстов (для портативного устройства для чтения/увеличения "Pearl", подключаемого к компьютеру).

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

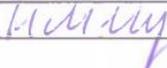
В учебном процессе используется следующее оборудование для проведения всех видов занятий:

| № | 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. 1 142 | 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 Вт - 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 (учебная лаборатория) 634034, Томская область, г. Томск, Советская улица, д. 73, стр. 1 115 | Компьютер - 1 шт.; Проектор - 1 шт.; Доска аудиторная настенная - 1 шт.; Комплект учебной мебели на 14 посадочных мест; Планшет для рельефного рисования - 2 шт.; Моноблок Lenovo IdeaCentre "A540-27" FOEK0084RK27 - 1 шт.; Прибор для письма по Брайлю - 2 шт.; Дисплей Брайля «Focus 80 Blue» с беспроводной технологией Bluetooth - 1 шт.; Экран с электроприводом ScreenMedia 203*203 - 1 шт.; Портативное устройство для чтения/увеличения Pearl - 1 шт.; Установка лабораторного практикума «Общая и неорганическая химия» - 1 шт.; Электронный видео-увеличитель «Acrobat HD Ultra LCD 24» - 2 шт.; Принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля «Index Everest-D V5» - 1 шт.; Прибор для письма по Брайлю математический - 2 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. Мещерякова |

Программа одобрена на заседании ОСГН ШБИП (протокол от «01» сентября 2020 г. № 1/1).

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


/Лукьянова Н.А./
подпись