

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

2020 г.

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

ПРИЕМ 2020 г.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ очно-заочная

**Культура здорового образа жизни**

Направление подготовки/ специальность	<b>09.04.03 Прикладная информатика</b>		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	<b>высшее образование – магистратура</b>		
Курс	1	семестр	1
Трудоемкость в кредитах (зачетных единицах)	2		
Виды учебной деятельности	Временной ресурс		
Контактная (аудиторная) работа, ч	Лекции		7
	Практические занятия		7
	Лабораторные занятия		0
	ВСЕГО		14
Самостоятельная работа, ч			58
ИТОГО, ч			72

Вид промежуточной  
аттестации

**Зачет**

Обеспечивающее  
подразделение

**ОСГН ШБИП**

Заведующий кафедрой -  
руководитель отделения на  
правах кафедры

Н.А. Лукьянова

Преподаватель

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)	
<b>УК(У)-6.</b> Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	И.УК(У)-6.1	Решает задачи собственного личного и профессионального развития, определяет и реализовывает приоритеты совершенствования собственной деятельности на основе самооценки	УК(У)-6.1У1	Умеет определять задачи саморазвития, цели и приоритеты личностного роста с учетом профессиональной деятельности
			УК(У)-6.131	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)-6.1
РД-2	Владение знаниями и навыками организации здорового образа жизни	И.УК(У)-6.1

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 РД-2	Лекции	4
		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	3
		Практические занятия	3
		Лабораторные занятия	0
		Самостоятельная работа	30

Содержание разделов дисциплины:

<b>Раздел 1. Введение в вопрос здорового образа жизни</b>
---

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).

<b>Раздел 2. Особенности здорового образа жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья</b>
--

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-studentstva> (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-zdorovyy-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 ОБЗ)» 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/zdorovyyj-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 ОБЗ:

1. Jaws for Windows 2018 Pro – программное обеспечение экранного доступа;
2. MAGic 13.0 Pro – программа экранного увеличения для универсального электронного видео увеличителя;
3. ElPicsPrint – 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 плоскопечатных 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:

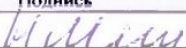
№	Наименование специальных помещений	Наименование оборудования
1.	Аудитория для проведения учебных занятий всех типов, курсового проектирования, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 634034, Томская область, г. Томск,	Компьютер - 1 шт.; Проектор - 1 шт.; Доска аудиторная настенная - 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.;

	Советская улица, д. 73, стр. 1 142	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 № 7/1 (внеочередной) от 25.06.2020 г.).

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

  
подпись /Лукьянова Н.А./