

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**(Адаптационная дисциплина для обучения инвалидов**  
**и лиц с ограниченными возможностями здоровья)**  
**ПРИЕМ 2020 г.**  
**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ** очно-заочная

<b>Культура здорового образа жизни</b>
--

Направление подготовки/ специальность	09.04.03 Прикладная информатика		
Образовательная программа (направленность (профиль))			
Специализация			
Уровень образования	высшее образование – магистратура		
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

<b>Зачет</b>	Обеспечивающее подразделение	<b>ОСГН ШБИП</b>
--------------	---------------------------------	------------------

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. 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)-6.5 / И.УК(У)-6.1
РД-2	Владение знаниями и навыками организации здорового образа жизни	И.УК(У)-6.5 / И.УК(У)-6.1

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

## 3. 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

## 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.1. 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-studentchestva (дата обращения: 2.06.2020). – 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.

#### **4.2. 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/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 плоскопечатных текстов (для портативного устройства для чтения/увеличения "Pearl", подключаемого к компьютеру).