

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Медико-биологических основ физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Геберт В.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.03.2.Здоровый образ жизни

на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Психология образования (АОПОП) (для набора 2018)

Форма обучения заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

- овладение основными понятиями в сфере здоровья и здорового образа жизни, практическими навыками проведения неотложных медицинских мероприятий;
- формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждения в необходимости сохранения своего здоровья и здоровья окружающих.

Задачи изучения дисциплины:

- учить самостоятельно приобретать знания;
- формирование знаний и практических умений у студентов о методах оценки количества и качества здоровья человека.
- развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья студентами через овладение принципами здорового образа жизни

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Б1.В.ДВ.03.2

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	3 семестр	
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	108	108
лекционные (ЛК)	0	0
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	12	12
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	96	96
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ПК-22	способность организовать совместную и индивидуальную деятельность детей в соответствии с возрастными нормами их развития.
ПК-29	способность формировать психологическую готовность будущего специалиста к профессиональной деятельности.
ПК-33	способность организовать совместную и индивидуальную деятельность детей с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными особенностями.

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
Знать	Пороговый: 1. основные методы и средства получения, хранения и переработки естественнонаучной информации; 2. объект, предмет, цель и задачи, основные понятия дисциплины, ее специфику и связь с другими научными дисциплинами; 3. историю возникновения оздоровительных методик и технологий и различные подходы к их изучению.
	Стандартный: 1. правильность использования нетрадиционных методов оздоровления в практической профессиональной деятельности; 2. содержание нетрадиционных методов лечения.
	Эталонный: 1. концептуальные основы здоровья современного человека, развитие культуры духовного и физического здоровья; 2. психолого-педагогические и медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни; 3. определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; 4. факторы риска и основные методы профилактики в различные периоды жизни человека; 5. традиционные и нетрадиционные методы оздоровления; 6. современные здоровьесберегающие образовательные технологии.

Уметь	Пороговый: 1.применять средства, формы, методы оздоровления; 2. оценивать эффективность оздоровительных занятий в целом; 3. осуществлять консультационную деятельность по вопросам оздоровления. 4.проводить простейшие функциональные пробы; 5. разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия, включающие нетрадиционные методы оздоровления.
	Стандартный: 1. оперировать знаниями о здоровье и его составляющих; 2. использовать знания о сохранении, укреплении и преумножении здоровья, о саморегуляции и самокоррекции; 3. формировать навыки здорового образа жизни; 4. вести работу по формированию мотиваций и установок здорового образа жизни; 5. проводить экспресс-диагностику физического, психического и социального здоровья; 6.разрабатывать и внедрять в учебный процесс оздоровительные технологии.
	Эталонный: 1.формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий; 2. приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям; заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности для участия в оздоровительной деятельности; 3. самостоятельно проводить оздоровительную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов; 4.формировать осознанное использование средств нетрадиционных методик как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия.
Владеть	Пороговый: 1.демонстрировать самостоятельность в процессе обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний; 2.к работе в команде, выполнению проектной деятельности; 3.методами организации, проведения и контроля, оздоровительных занятий. 4.вести работу по формированию мотиваций и установок здорового образа жизни.
	Стандартный: 1. навыками применения современных методов оценки здоровья; 2. навыками составления индивидуальных оздоровительных технологий; 3. методиками сохранения и укрепления здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья.

	Эталонный: 1. реализовывать программы использования оздоровительных систем для различных контингентов; 2. подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы деятельности по циклам занятий различной продолжительности; 3. составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые оздоровительные мероприятия; 4. обеспечивать технику безопасности при проведении занятий.
--	---

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1		Здоровье. Виды здоровья. Образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.	54		6		48
2		Принципы применения оздоровительных систем, для укрепления здоровья. Проведение занятий с использованием нетрадиционных оздоровительных систем (аромотерапия, фитотерапия, су-джок, апитерапия и др.)	54		6		48
Итого			108	0	12	0	96

3.2. Лекционные занятия

3.3. Практические (семинарские) занятия

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1		Здоровье. Виды здоровья. Самооценка здоровья, образа жизни. Оценка соматического здоровья. Функциональные пробы оценки физического здоровья.
2		Принципы применения оздоровительных систем. Проведение занятий с использованием нетрадиционных оздоровительных систем (аромотерапия, фитотерапия, су-джок, апитерапия и др.)

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1		Здоровье. Виды здоровья. Стресс, факторы и условия вызывающие это состояние. Профилактика стресса. Стресс и дистресс. Первая помощь в острой стрессовой ситуации.	Подготовка сообщений. Составление конспекта.
		Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий. Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах: история и современность.	Подготовка презентаций.
2		Популярные виды и свойства нетрадиционных оздоровительных систем. Принципы применения нетрадиционных оздоровительных систем различных групп населения. Методика проведения занятий с использованием нетрадиционных оздоровительных систем.	Конспектирование. Подготовка реферата.
		Модель применения нетрадиционных и традиционных оздоровительных систем.	Подготовка сообщений. Конспектирование.

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	2	практ.	Практические занятия с использованием презентаций	2
2	2	практ.	Практические занятия с использованием презентаций	2
3	3	практ.	Практические занятия с использованием презентаций	2
4	4	практ.	Практические занятия с использованием презентаций	2

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

1. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие. Назарова Елена Николаевна, Жиллов Юрий Дмитриевич. – 2-е изд., стер.- Москва : Академия, 2008. – 256 с. Количество экземпляров 25.
2. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие Л.И. Локоть и др. – Чита : ЧитГУ, 2006. – 150 Количество экземпляров 59.
3. Митяева А.Н. Здоровый образ жизни : учеб. Пособие. Митяева Анна Михайловна : Академия, 2008. – 144 с. Количество экземпляров 10.
4. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие. Шурыгина Ю.Ю. и др. – Чита : ЧитГУ, 2010. – 185 с.

6.1.2. Издания из ЭБС

1. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для академического бакалавриата/ Ляксо Е.Е., Ноздрачев А.Д., Соколова Л.В. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 396с. – Серия: Бакалавр. Академический курс
2. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 255 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-00140-2

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Назарова Е. Н. Основы социальной медицины : учеб. пособие. Назарова Елена Николаевна, Жиллов Юрий Дмитриевич Москва : Академия, 2007. – 368 с. Количество экземпляров 25.
2. Назарова Е. Н. Основы социальной медицины : учеб. пособие. Назарова Елена Николаевна, Жиллов Юрий Дмитриевич. – 2-е изд., стер.- Москва : Академия, 2010. – 368 с. Количество экземпляров 25.
3. Меньшов И.В. Культура здоровья студентов : учеб-метод. пособие. Меньшов Игорь Викторович. – Чита : ЗабГУ, 2015. – 143 с.

6.2.2. Издания из ЭБС

- 1.Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для СПО / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 255 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00145-7
- 2.Возрастная физиология и психофизиология: учебник для СПО/ Ляксо Е.Е., Ноздрачев А.Д., Соколова Л.В. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 396с. – Серия: Профессиональное образование

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС «БИБЛИОРОССИКА»; www.bibliorossica.com

ЭБС «Лань»; www.e.lanbook.ru

ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт»; <http://rucont.ru/>

ЭБС IPRbooks;

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Ауд.121 - аудитория инклюзивного обучения

г. Чита, ул. Бабушкина, д. 129 Кафедра настольная – 1 шт., стол ученический (регулируемый) – 12 шт., стул ученический (регулируемый)- 24 шт., кафедра напольная (специальная) – 1 шт., доска меловая – 1 шт., рабочее место преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт., линза Френеля 220*160 – 1 шт., линза Френеля 275*195 (столик) – 1 шт., лупа настольная – 1 шт., тифлофлешплеер – 1 шт., диктофон – 1 шт., видеоувеличитель портативный – 1 шт., телевизор 55 дюймов Samsung – 1 шт., кронштейн для телевизора – 1 шт., проектор стационарный Epson EB-S – 1 шт., экран проектора – 1 шт., компьютер – 1 шт., акустическая система – 1 шт., сенсорный дисплей – 1 шт.

Ауд. 323 - аудитория инклюзивного обучения

г. Чита, ул. Бабушкина, д. 129 Доска – меловая – 1 шт., рабочее место преподавателя – 1 шт., ученические столы – 12 шт., стулья – 24 шт., тумба – 1 шт., шкаф – 2 шт., TV SAMSUNG – 1 шт., мультимедийный стационарный проектор – 1 шт., экран – 1 шт., акустическая система – 4 шт., радиокласс «Сонет – М» - 1 шт., текстофон «Инваком плюс» - 1 шт.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ реализация образовательного процесса проводится с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья, путем соблюдения следующих общих требований:

- проведение учебных занятий, текущего контроля, государственной итоговой аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся;

- присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с членами государственной экзаменационной комиссии);

- пользование необходимыми обучающимся техническими средствами на учебных занятиях, при прохождении государственной итоговой аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, а также их пребывания в указанных помещениях;

- обеспечение порядка и формы освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ОВЗ: проведение подвижных занятий по адаптивной оздоровительной физической культуре в спортивном зале, зале общеукрепляющих тренажеров и на спортивной площадке на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

Рекомендации по использованию образовательных технологий

Рекомендуется использовать следующие основные образовательные технологии с учетом их адаптации для студентов с ОВЗ и инвалидностью (табл. 4):

Таблица 4

Образовательные технологии

Технологии Цель Адаптированные методы

Проблемное обучение Развитие познавательной способности, активности, творческой

самостоятельности обучающихся с ОВЗ Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей обучающихся с ОВЗ Модульное обучение Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям обучающихся с ОВЗ Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки обучающихся с ОВЗ Социально-активное обучение Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности обучающихся с ОВЗ Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта обучающихся с ОВЗ Интерактивное обучение Интерактивное вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в групповую деятельность образовательного процесса Интерактивные методы обучения, вовлечение обучающихся с ОВЗ в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей Самостоятельной работы Развитие самостоятельности, активности обучающихся с ОВЗ, формирование умений «учения через все жизнь» Организация и определение видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала Выбор форм самостоятельной работы с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования, электронных тренажеров и т.п.) Индивидуализированное обучение Реализация принципа индивидуализации, индивидуальной образовательной траектории Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня подготовки обучающихся с ОВЗ, дополнительные консультации по предметам, индивидуальная воспитательная работа

Все образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья обучающихся.

Способы адаптации учебных материалов и особенности их использования.

Варианты адаптации задания могут быть разными и касаться разных его аспектов: формы задания, инструкции к заданию, его объема, уровня сложности, содержания.

При нарушениях зрения:

- 1) В качестве механизма, компенсирующего недостатки зрительного восприятия, у слабовидящих лиц выступают слуховое и осязательное восприятия, что требует использования в учебном процессе аудиоматериалов и конкретных предметов (муляжей, моделей и т.п.)
- 2) Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок.
- 3) При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования во время занятий.
- 4) Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: крупный шрифт (16-18 размер), дисковый накопитель (чтобы прочитать с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы. Все записанное на доске должно быть озвучено. Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами.
- 5) При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом. Не следует заменять чтение пересказом. В построении предложений не нужно использовать расплывчатых определений и описаний, которые обычно сопровождаются жестами, выражений вроде: «предмет находится где-то там, на столе, это поблизости от вас...». Старайтесь быть точным: «Предмет справа от вас».
- 6) При работе со слабовидящими возможно использование сети Интернет, подачи материала на принципах мультимедиа, использование «on-line» семинаров и консультаций, консультаций в режиме «off-line» посредством электронной почты. При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок. Для этого нужно обеспечить:
 - подбор индивидуальных настроек экрана монитора в зависимости от диагноза зрительного заболевания и от индивидуальных особенностей восприятия визуальной информации;

- дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности;
- использование специальных программных средств для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации;
- принцип работы с помощью клавиатуры, а не с помощью мыши, в том числе с использованием «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

7) Особое внимание следует уделять развитию самостоятельности и активности слабовидящих студентов, особенно в той части учебной программы, которая касается отработки практических навыков профессиональной деятельности. Преподаватель должен проявлять педагогический такт, создавать ситуации успеха, своевременно оказывать помощь каждому студенту, развивать веру в собственные силы и возможности.

Разработчик/группа разработчиков: к.б.н. доцент кафедры МБО ФК Фёфелова С.Г.

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 22.01.2019 г. № 5)**