

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.08.01 Формирование здорового образа жизни у обучающихся с  
ОВЗ**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование**

(код и наименование направления подготовки)

**Направленность (профиль) Логопедия**

(наименование направленности (профиля / профилей) / магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**очная**

форма обучения

**2022**

год набора

**Составитель(-и):**  
Морозова Д. А., старший преподава-  
тель кафедры ПикП

Утверждена на заседании кафедры психоло-  
гии и коррекционной педагогики Психолого-  
педагогического института  
(протокол № 8 от 23.03.2022 г.)

Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ Афонькина Ю.А.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** – формировать способность осуществлять педагогическую деятельность на основе знаний методики и технологий формирования здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>ОПК-2 - Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	<p>ОПК-2.1. Демонстрирует знание компонентов основных и дополнительных образовательных программ</p> <p>ОПК-2.2. Осуществляет разработку программ отдельных учебных предметов, в том числе программ дополнительного образования (согласно освоенной направленности (профилю) подготовки)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение понятия «здоровье» и его основные критерии у детей и подростков;</li> <li>– основные пути укрепления здоровья детей и подростков;</li> <li>– гигиенические требования и нормативы к физическим нагрузкам во время занятий;</li> <li>– методику, формы и технологии формирования ЗОЖ у детей</li> </ul>
	<p>ОПК-2.3. Демонстрирует умение разрабатывать планируемые результаты обучения и системы их оценивания (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) согласно освоенной направленности (профилю) подготовки</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать знания о здоровье и его основных критериях при оценке состояния здоровья обучающихся;</li> <li>– использовать знания об основных путях укрепления здоровья детей и подростков при проведении профилактических мероприятий;</li> <li>– использовать знания о гигиене, методах и технологиях формирования ЗОЖ при проведении профилактических мероприятий у детей и подростков</li> </ul>
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками самостоятельного применения методик контроля за состоянием здоровья детей и подростков;</li> <li>– навыками самостоятельного проведения профилактических мероприятий по укреплению здоровья детей и подростков;</li> <li>– навыками самостоятельной разработки практических меро-</li> </ul>

		приятий, направленных на укрепление здоровья детей и подростков с ОВЗ.
ОПК-3 - Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Демонстрирует умение определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Знать: – определение понятия «здоровье» и его основные критерии у детей и подростков; – основные пути укрепления здоровья детей и подростков; – гигиенические требования и нормативы к физическим нагрузкам во время занятий; методику, формы и технологии формирования ЗОЖ у детей
	ОПК-3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	Уметь: – использовать знания о здоровье и его основных критериях при оценке состояния здоровья обучающихся; – использовать знания об основных путях укрепления здоровья детей и подростков при проведении профилактических мероприятий; использовать знания о гигиене, методах и технологиях формирования ЗОЖ при проведении профилактических мероприятий у детей и подростков
	ОПК-3.3. Определяет и применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	Владеть: – навыками самостоятельного применения методик контроля за состоянием здоровья детей и подростков; – навыками самостоятельного проведения профилактических мероприятий по укреплению здоровья детей и подростков; – навыками самостоятельной разработки практических мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей и подростков с ОВЗ.

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Формирование здорового образа жизни у обучающихся с ОВЗ» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, направленность (профиль) Логопедия.

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц или 180 часа (-ов)  
(из расчета 1 ЗЕ = 36 часов)

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			Общее количество часов на	из них – на курсовую работу		
1	1	5	180	18	22	-	40	8	113	-	27	Экзамен
Итого:		5	180	18	22	-	40	8	113	-	27	Экзамен

Интерактивная форма реализуется в виде круглых столов, деловых игр и т.д.

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
<b>Основы науки о здоровье</b>								
1	Основы науки о здоровье. Трехкомпонентная структура здоровья. Здоровье и факторы, его определяющие	3	3		6	1	15	
2	Определение болезни. Периоды развития болезни. Третье состояние	3	3		6	1	15	
<b>ЗОЖ, методы и приемы его формирования</b>								
3	Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Составляющие ЗОЖ. Мотивация школьников к ведению ЗОЖ	3	4		7	2	24	
4	Диагностика физического здоровья ребенка. Мониторинг здоровья участников образовательного про-	3	4		7	-	18	

	цесса							
<b>Здоровьесберегающие технологии</b>								
5	Понятия: педагогическая технология, здоровьесберегающие технологии	3	3		6	2	18	
6	Классификация здоровьесберегающих технологий	3	5		8	2	23	
	<b>Экзамен</b>	-	-	-	-	-	-	27
	<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>113</b>	<b>27</b>

### Содержание дисциплины (модуля)

#### Тема 1. Основы науки о здоровье

Основы науки о здоровье. Трехкомпонентная структура здоровья. Здоровье и факторы, его определяющие.

#### Тема 2. Определение болезни

Определение болезни. Периоды развития болезни. Третье состояние. Инфекционные и соматические заболевания. Факторы риска возникновения заболеваний.

Понятие здоровья и ЗОЖ. Важнейшие условия здорового образа жизни. Компоненты ЗОЖ. Понятия реабилитация и абилитация. Особенности показателей здоровья детей с ОВЗ (по нозологическим группам). Двигательные особенности детей для всех нозологических групп

#### Тема 3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Составляющие ЗОЖ. Мотивация школьников к ведению ЗОЖ. Факторы риска нарушения здоровья в школьной среде. Адаптация учащихся к условиям учебного процесса. Взаимосвязь здоровья и адаптации. Дезадаптационные состояния школьников и «школьные болезни». Личностное отношение к ЗОЖ

#### Тема 4. Диагностика физического здоровья ребенка. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса

Диагностика физического здоровья ребенка. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса. Умственная работоспособность и фазы развития умственной работоспособности.

#### Тема 5. Понятия: педагогическая технология, здоровьесберегающие технологии

Понятия: педагогическая технология, здоровьесберегающие технологии Классификация здоровьесберегающих образовательных технологии, краткая характеристика. Основные направления здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся. Здоровьесберегающие технологии и пути оптимизации психологического здоровья

#### Тема 6. Классификация здоровьесберегающих технологий

Экологические здоровьесберегающие технологии. Значимость экологических технологий в условиях ухудшения экологической ситуации в регионах и на планете в целом.

Здоровьесберегающие образовательные (педагогические) технологии. Организация урока с позиции здоровьесбережения обучающегося. Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения. Профилактика, помощь и реабилитация

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Основная литература:**

1. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет / И.М. Новикова. - Москва : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. - 96 с. - ISBN 978-5-86775-659-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212980> (20.08.2019).
2. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 251 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442123> (дата обращения: 20.08.2019).

### **Дополнительная литература:**

1. Специальная психология : учебник для академического бакалавриата / Л. М. Шипицына [и др.] ; под редакцией Л. М. Шипицыной. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 287 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-02326-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433363> (дата обращения: 20.08.2019).
2. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / А.А. Щанкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. - ISBN 978-5-4475-4855-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685> (20.08.2019).

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «МАГУ».

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

#### **7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:**

Kaspersky Anti-Virus

#### **7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:**

MS Office

Windows 7 Professional

Windows 10

#### **7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:**

Не предусмотрено.

**7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:**

Не предусмотрено

**7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

**7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Нормативные акты РФ <http://sudact.ru/>
2. Информационно-аналитическая система SCIENCEINDEX
3. Электронная база данных Scopus
4. Базы данных компании CLARIVATEANALYTICS

**7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре». <http://www.informio.ru/>

**8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

**9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.