

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 лиц 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) Специальная психология**

(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

**заочная**

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. Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.<br/> ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.<br/> ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.</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> </ul> <p>методику, формы и технологии формирования ЗОЖ у детей</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> </ul> <p>использовать знания о гигиене, методах и технологиях формирования ЗОЖ при проведении профилактических мероприятий у детей и подростков</p> <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 мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей и подростков с ОВЗ.</li> </ul> |
| <p>ОПК-3 - Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с</p>   | <p>ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной</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 здоро-</li> </ul>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> | <p>деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>ОПК-3.2. Использует обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>ОПК-3.4. Управляет группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает им помощь в саморазвитии.</p> | <p>вья детей и подростков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– гигиенические требования и нормативы к физическим нагрузкам во время занятий;</li> </ul> <p>методику, формы и технологии формирования ЗОЖ у детей</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 мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей и подростков с ОВЗ.</li> </ul>                         |

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

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

### **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 3 зачетных единиц или 108 часа (-ов) (из расчета 1 ЗЕ = 36 часов)

| Курс         | Сессия | Трудоёмкость в ЗЕТ | Общая трудоёмкость (час.) | Контактная работа |          |          | Всего конт. часов | Из них:               |                      | Кол-во часов на СРС       |                             | Кол-во часов на контроль | Форма контроля |
|--------------|--------|--------------------|---------------------------|-------------------|----------|----------|-------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------|
|              |        |                    |                           | ЛК                | ПР       | ЛБ       |                   | В интерактивной форме | В форме практической | Общее кол-во часов на СРС | Из них – на курсовую работу |                          |                |
| 2            | 2      | 1                  | 36                        | 2                 | 4        | -        | 6                 | 2                     | -                    | 30                        | -                           | -                        | -              |
| 2            | 3      | 2                  | 72                        | 2                 | 4        | -        | 6                 | 2                     | -                    | 57                        | -                           | 9                        | экзамен        |
| <b>ИТОГО</b> |        | <b>3</b>           | <b>108</b>                | <b>4</b>          | <b>8</b> | <b>-</b> | <b>12</b>         | <b>4</b>              | <b>-</b>             | <b>87</b>                 | <b>-</b>                    | <b>9</b>                 | <b>экзамен</b> |

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

Практическая подготовка реализуется в виде семинарских занятий, деловых игр, решения ситуационных задач 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. Трёхкомпонентная структура здоровья. Здоровье и факторы, его определяющие | 1                 | 2        |    | 3                      | 1                            | 15                  |                          |
| 2  | Определение болезни. Периоды развития болезни. Третье состояние                                    | 1                 | 2        |    | 3                      | 1                            | 15                  |                          |
|  | <b>Итого за 2 сессию</b>   | <b>2</b>          | <b>4</b> |    | <b>6</b>               | <b>2</b>                     | <b>30</b>           |                          |
| <b>ЗОЖ, методы и приемы его формирования</b> |  |                   |          |    |                        |                              |                     |                          |
| 3  | Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Составляющие ЗОЖ. Мотивация школьников к ведению ЗОЖ                   | 1                 | 2        |    | 3                      | 1                            | 15                  |                          |
| 4  | Диагностика физического здоровья ребенка. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса | 1                 | 1        |    | 2                      | -                            | 15                  |                          |
| <b>Здоровьесберегающие технологии</b>        |  |                   |          |    |                        |                              |                     |                          |
| 5  | Понятия: педагогическая технология, здоровьесберегающие технологии                                 |                   | 1        |    | 1                      | 1                            | 10                  |                          |

|   |  |   |   |   |    |   |    |   |
|---|--|---|---|---|----|---|----|---|
| 6 | Классификация здоровьесберегающих технологий |   |   |   |    |   | 17 |   |
|   | Итого за 3 сессию                            | 2 | 4 |   | 6  | 2 | 57 |   |
|   | <b>Экзамен</b>                               |   | - | - |    |   | -  | 9 |
|   | <b>ИТОГО:</b>                                | 4 | 8 | - | 12 | 4 | 87 | 9 |

### **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.