

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Вариативная часть  
Факультативная дисциплина**

**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА  
(программа академического бакалавриата)**

**37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ**

**Квалификация выпускника**      Бакалавр

**Форма обучения**                      очная

**Срок освоения ОПОП**                4 года

**Кафедра**                                    психологии

Переутверждено на заседании УМС  
Протокол № 01/08/18 от **30.08.2018**

Переутверждено на заседании УМС  
Протокол № 01/08/17 от **29.08.2017**

Переутверждено на заседании УМС  
Протокол № 01/08/16 от **30.08.2016**

Утверждено на заседании УМС  
Протокол № 01/08/15 от **31.08.2015**

**Санкт-Петербург**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

- 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины
- 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП
- 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника
- 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
- 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

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

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам и виды контактной работы с обучающимися
- 3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине
- 3.2.1 Распределение часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся
- 3.2.2 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся

### **IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 4.1. Основная литература
- 4.2. Дополнительная литература
- 4.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение
- 4.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
- 4.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

### **V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **VI. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### **VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ**

# **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины является формирование у студентов знаний о здоровом образе жизни, его роли в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности; овладение основами организации здорового образа жизни, оценки здоровья и профилактики заболеваний человека в процессе трудовой деятельности.

**Задачами** изучения дисциплины являются:

- познакомить студентов с основными понятиями о здоровье и болезни, профилактике заболеваний и образе жизни.
- сформировать представление о здоровье и здоровом образе жизни.
- показать место и роль здорового образа жизни в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности человека.
- рассмотреть факторы образа жизни, ухудшающие состояние здоровья.
- обучить основам организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

## **1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» относится к факультативным дисциплинам вариативной части Блока 1 Учебного плана. Дисциплина читается в 1 и 2 семестрах, форма промежуточной аттестации – зачет.

## **1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника**

Дисциплина «Основы здорового образа жизни» является составляющей в процессе формирования у обучающихся компетенции ПК- 12. Основные знания, необходимые для освоения дисциплин формируются на базе навыков, приобретенных в ходе получения среднего образования и изучения дисциплины Общая психология. Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Психология стресса, Педагогическая психология, Психология семьи, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности. Итоговая оценка сформированности компетенции ПК-12 определяется в период государственной итоговой аттестации.

## **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины «Основы здорового образа жизни» направлен на формирование у обучающихся по программе бакалавриата, направление подготовки 37.03.01 Психология, профессиональной компетенции ПК-12. В результате освоения ОПОП обучающиеся должны обладать (содержание компетенции в соответствии с ФГОС):

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>
ПК-12	способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

<b>Код компетенции</b>	<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Владеть</b>
ПК-12	- негативную роль вредных привычек и факторов, ухудшающих состояние здоровья, - принципы организации здорового образа жизни.	- уметь оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека.	- методами оценки функционального состояния человека, - методами оценки работоспособности человека.

**1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания**

Код и содержание компетенций	Этап освоения компетенции	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный
ПК-12- способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	1	слабо владеет способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии ; допускает грубые ошибки	частично владеет способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии; допускает много ошибок	владеет способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии ; допускает незначительное количество ошибок	владеет способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии ; не допускает ошибок
		испытывает серьезные затруднения при реализации просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии	умеет использовать методы и приемы ведения просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии, но допускает много ошибок	умеет использовать методы и приемы ведения просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии ; допускает незначительное количество ошибок.	умеет грамотно использовать методы и приемы ведения просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии; не допускает ошибок.

		слабо ориентируется в содержании просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии	знает содержание просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии ; допускает существенные ошибки	знает содержание просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии; допускает несущественные ошибки	знает содержание просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в области психологии , ее особенности; не допускает ошибок
--	--	--	--	---	--

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

Вид учебной работы	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Консультации	Аттестация	Самостоятельная работа
<b>Очная форма обучения/академических часов</b>					
<b>1 семестр</b>					
Контактная работа в период теоретического обучения	6	6	-	-	24
<b>2 семестр</b>					
Контактная работа в период теоретического обучения	6	6	-	-	23, 8
Промежуточная аттестация	-	-	-	Зачет -0, 2	-
Итого: 72	12	12	-	0, 2	47, 8

**III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

№ темы	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися			
		Академических часов		Формы текущего контроля	Формируемые компетенции
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		
1	<b>Введение в дисциплину.</b> Основные понятия «ЗОЖ» (как способа жизнедеятельности), «здоровье», «болезнь». Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения и причины его низкого уровня.	2	2	Опрос	ПК-12
2	<b>Вредные привычки, опасные для здоровья.</b>	2	2	Опрос	ПК-12

	<p>Определения понятия «привычка». Влияние вредные привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом. Общий механизм их влияния на организм.</p> <p>Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики.</p>				
3	<p><b>Питание и здоровье.</b></p> <p>Понятие о питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Энергетические затраты и энергетическая ценность питательных веществ. Понятие о Рациональном и сбалансированном питании. Режим питания. Основные направления профилактики заболеваний, вызванных неправильным питанием.</p>	2	2	Опрос	ПК-12
4	<p><b>Режим дня и его значение.</b></p> <p>Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение, Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни организма. Профилактика переутомления человека.</p>	2	2	Опрос, Реферат	ПК-12
5	<p><b>Здоровый образ жизни и индивидуальная безопасность человека.</b> Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – основа долголетия. Медикосоциальные и психофизические аспекты долголетия.</p>	2	2	Опрос, Реферат	ПК-12
6	<p><b>Диагностика и оценка индивидуального здоровья.</b></p>	1	1	Опрос, Реферат	ПК-12



	Роль самоконтроля в сохранении и укреплении здоровья. Методы оценки индивидуального здоровья. Значение и проблемы мониторинга здоровья.				
	<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>			Собеседование	ПК-12
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		

### 3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

#### 3.2.1. Распределение часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся

Самостоятельная работа	Всего часов по учебному плану
Проработка лекций, подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий, подготовка и написание реферата, подготовка к устному опросу по темам дисциплины.	47, 8
Всего	<b>47, 8</b>

#### 3.2.2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа - это способ активного, целенаправленного приобретения студентами новых знаний и умений без непосредственного участия в этом процессе преподавателей, но под их методическим руководством. Самостоятельная работа студента состоит из регулярной подготовки к практическим занятиям, конспектирования обязательных текстов, и подготовки рефератов с их последующей защитой на практических занятиях. Тема, объем и литература предлагаются преподавателем. Однако приветствуется инициатива студента и его знакомство с выбранной темой в более широком аспекте: сбор информации в интернете, работа в библиотеке, знакомство с расширенным списком научной литературы по теме. Защиту по теме реферата надо подготовить в виде презентации, на слайды вынести основные идеи своего реферата. В конце защиты студент должен быть готов к вопросам преподавателя и аудитории. Контроль самостоятельной работы студентов осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости студентов. Формы текущего контроля: устные ответы на контрольные вопросы, написание и защита рефератов.

## IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Основная литература

№ п.п.	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
1.	Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / под ред. А.Э. Страдзе, И.М. Быховской ; Департамент образования и науки города Москвы, Московский городской педагогический университет и др. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 288 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=560694">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=560694</a>
2.	Вайнер, Э. Валеология / Э. Вайнер, Е.В. Волынская. – 3-е изд., стер. – Москва : Издательство «Флинта», 2018. – 311 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363949">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=363949</a>
3.	Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : [16+] / В.И. Усаков. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 104 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=441285</a>

### 4.2. Дополнительная литература

№ п.п.	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
1.	Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования / Т.Ф. Орехова. – 3-е изд., стер. – Москва : Издательство «Флинта», 2016. – 355 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=83457">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=83457</a>
2.	Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362769">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362769</a>

### 4.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

№ пп	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа
1	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501
2	Программный пакет Microsoft Office 2007	Номер лицензии 43509311
3	LibreOffice	<a href="#">Mozilla Public License v2.0.</a>
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда “LMS Moodle”	<a href="#">GNU General Public License (GPL)</a> Свободное распространение, сайт <a href="http://docs.moodle.org/ru/">http://docs.moodle.org/ru/</a>
6	Архиватор 7-Zip	<a href="#">GNU Lesser General Public License (LGPL)</a> Свободное распр, сайт <a href="https://www.7-zip.org/">https://www.7-zip.org/</a>

#### 4.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№ пп	Наименование ресурса	Адрес в сети Интернет
	<b>Профессиональные базы данных</b>	
1	Профессиональная база данных «Психология на русском языке: подборка информационных ресурсов по вопросам психологии»	<a href="https://www.psychology.ru/">https://www.psychology.ru/</a>
2	Профессиональная база данных «Мир психологии»	<a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a>
3	Психологическая библиотека «Моё слово»	<a href="http://psylib.myword.ru">http://psylib.myword.ru</a>
4	Сайт «Флогистон», публикации и книги по психологии	<a href="http://flogiston.ru/library">http://flogiston.ru/library</a>
5	Научный журнал «Психологические исследования»	<a href="http://psystudy.ru">http://psystudy.ru</a>
6	Журнал «Вопросы психологии»	<a href="http://www.voppsy.ru">http://www.voppsy.ru</a>
	Научная электронная библиотека	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>
	<b>Информационно-справочные и поисковые системы</b>	
1	Информационная справочная система Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
2	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
3	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
4	Сайт РАН – Российской академии наук	<a href="http://www.ras.ru">http://www.ras.ru</a>

#### 4.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование разработки в электронной форме	Ссылка на информационный ресурс	Доступность
1.	Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»	<a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a>	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	Электронная информационно-образовательная среда РХГА (ЭИОС РХГА)	<a href="http://rhga.pro/">http://rhga.pro/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

## V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
При освоении учебной дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Помещения обеспечены доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, специализированная учебная мебель для обучающихся, доска ученическая) а также техническими средствами обучения (компьютер или ноутбук, переносной или стационарный мультимедийный комплекс, стационарный или переносной экран на стойке для мультимедийного проектора).
Помещение для самостоятельной работы	Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью и компьютерной техникой.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Помещение оснащенное специализированной мебелью (стеллажи, стол, стул).

## VI. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Указанные ниже условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья применяются при наличии указанных лиц в группе обучающихся в зависимости от нозологии заболеваний или нарушений в работе отдельных органов.

### Обучение студентов с нарушением слуха

Обучение студентов с нарушением слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов:

- наглядности, индивидуализации,
- коммуникативности на основе использования информационных технологий, разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет специальных учебно-методических презентаций
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

### **К числу проблем, характерных для лиц с нарушением слуха, можно отнести:**

- замедленное и ограниченное восприятие;
- недостатки речевого развития;
- недостатки развития мыслительной деятельности;
- пробелы в знаниях; недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением);
- некоторое отставание в формировании умения анализировать и синтезировать

воспринимаемый материал, оперировать образами, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее; хуже, чем у слышащих сверстников, развит анализ и синтез объектов. Это выражается в том, что глухие и слабослышащие меньше выделяют в объекте детали, часто опускают малозаметные, но существенные признаки.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией необходима особая фиксация на артикуляции выступающего - следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень.

**Специфика зрительного восприятия** слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти - в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки. Процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее.

Некоторые основные понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

Внимание в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим студентам выделить информативные признаки предмета или явления.

**В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал.** Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи.

### **Обучение студентов с нарушением зрения.**

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- специальное оформление учебных кабинетов;
- организация лечебно-восстановительной работы;
- усиление работы по социально-трудовой адаптации.

Во время проведения занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой.

Во время проведения занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих студентов. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально.

**Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк, поэтому рекомендуется**

использовать дополнительные настольные светильники. Свет должен падать с левой стороны или прямо. Ключевым средством социальной и профессиональной реабилитации людей с нарушениями зрения, способствующим их успешной интеграции в социум, являются информационно-коммуникационные технологии.

Ограниченность информации у слабовидящих обуславливает схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.

При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия; нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что важно при черчении и чтении чертежей.

При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы.

Слабовидящим могут быть противопоказаны многие обычные действия, например, наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения. Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок.

При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий.

Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: **крупный шрифт (16–18 размер)**, дисковый накопитель (чтобы прочитать с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы. Всё записанное на доске должно быть озвучено.

Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами. При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом: Не следует заменять чтение пересказом.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, 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.

### **Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА).**

Студенты с нарушениями ОДА представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: посильная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений.

Специфика поражений ОДА может замедленно формировать такие операции, как сравнение, выделение существенных и несущественных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий.

При тяжелом поражении нижних конечностей руки присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями.

Поражения ОДА часто связаны с нарушениями зрения, слуха, чувствительности, пространственной ориентации. Это проявляется замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить фигуры, складывать из частей целое. В письме выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность), начало письма и чтения с середины страницы.

Нарушения ОДА проявляются в расстройстве внимания и памяти, расщепленности, сужении объема внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной. Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

Продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа (в день 3 часа), после чего рекомендуется 10—15-минутный перерыв. Для организации учебного процесса необходимо определить учебное место в аудитории, следует разрешить студенту самому подбирать комфортную позу для выполнения письменных и устных работ (сидя, стоя, облокотившись и т.д.).

При проведении занятий следует учитывать объем и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

При работе со студентами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки.

Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У таких студентов наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов.

Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других - вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. На неё нельзя облокачиваться.

Всегда необходимо лично убеждаться в доступности мест, где запланированы занятия.

Лица с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющим такие нарушения, расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему. Не следует говорить резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если для этого имеются основания. Если собеседник проявляет дружелюбность, то лицо с ОВЗ будет чувствовать себя спокойно.

При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не допускается перебивать и поправлять. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени.

Необходимо задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

### **Общие рекомендации по работе с обучающимися-инвалидами.**

- Использование указаний, как в устной, так и письменной форме;
- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
- Обеспечение аудиовизуальными техническими средствами обучения;
- Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
- Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.

## **VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Обучающимся, приступающим к изучению дисциплины, целесообразно ознакомиться со следующими нормативными документами:

- Рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- Учебными, научными и методическими материалами по дисциплине.

*Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям*

*Лекционные занятия*

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопросы для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогают усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

*Практические занятия*

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные (при необходимости).

*Организация внеаудиторной деятельности обучающихся*

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Важную роль в освоении дисциплины играет самостоятельная работа. Самостоятельная работа направлена на подготовку к практическим занятиям, а также на получение дополнительной



информации по изучаемой теме, самообразование и совершенствование знаний в каком-либо вопросе. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

#### *Подготовка к зачету*

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

Автор программы: Джумагулова А.Ф., доц. каф. психологии, к.психол.н.

ПРИМЕРНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

№ п/п	Компетенция	Этапы формирования	Критерии оценивания по пятибалльной шкале, уровни освоения			
			Менее 55% (неудовлетворительно) ниже минимального	55-64% (удовлетворительно) минимальный	65-84% (хорошо) средний	85-100% (отлично) высокий
1	ПК-12- способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	<b>Знает и понимает:</b>	Ориентируется в терминологии и содержании дисциплины.	В общих чертах понимает основную идею, однако плохо связывает ее с существующей проблематикой	Видит источники современных проблем здорового образа жизни, владеет подходами к их решению.	Способен грамотно обосновать собственную позицию относительно решения современных проблем здорового образа жизни.
		<b>Умеет применять:</b>	Выделяет основные идеи здорового образа жизни, но не видит их в развитии	Может понять практическое назначение основной идеи, но затрудняется выявить ее основания	Выявляет основания дисциплины, понимает ее практическую ценность, однако испытывает затруднения в описании сложных объектов анализа	Свободно ориентируется в заданной области анализа. Понимает ее основания и умеет выделить практическое значение основ здорового образа жизни.
		<b>Владеет:</b>	Допускает ошибки при выделении основ здорового образа жизни.	Способен изложить основное содержание современных научных идей здорового образа жизни	Знает основное содержание современных научных идей здорового образа	Может дать критический анализ современным проблемам здорового образа жизни

**Примерные оценочные материалы к ПК - 12**

**1. Текущий контроль**

**1.1. Примеры контрольных вопросов для подготовки к устному опросу по темам дисциплины**

1. Здоровье и факторы его формирования.
2. Основные факторы, влияющие на здоровье.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Вредные привычки.
5. Рациональное питание

**1.2. Примеры тем для написания рефератов**

1. Основы здорового образа жизни студента.
2. Физическое воспитание как основа здорового образа жизни.
3. Рациональный режим дня и объём двигательной активности.
4. Вред курения и алкоголя.
5. Значение состояния воздуха в спортивных помещениях.
6. Личная и общественная гигиена.
7. Привычки и здоровье студента.
8. Физическая культура в обеспечении здоровья.

**2. Промежуточная аттестация (зачет)**

**2.1. Вопросы для подготовки к зачету (ПК-12)**

1. Определение понятия «здоровье».
2. Холистическая модель здоровья человека.
3. Количественная характеристика уровней здоровья.
4. Здоровье населения и индивидуальное здоровье. Критерии диагностики.
5. Индивидуальная норма здоровья и ее составляющие.
6. Роль различных факторов в укреплении здоровья.
7. Факторы риска отрицательно влияющие на здоровье
8. Питание и здоровье

9. Понятие о питании.
10. Правильное питание как фактор здорового образа жизни.
11. Энергетические затраты и энергетическая ценность питательных веществ.
12. Понятие о Рациональном и сбалансированном питании.
13. Режим питания.
14. Основные направления профилактики заболеваний, вызванных неправильным питанием.
15. Режим дня и его значение.
16. Понятие о рациональном режиме дня.
17. Режим дня и его физиологическое значение,
18. Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха.
19. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни организма.
20. Профилактика переутомления человека.
21. Здоровый образ жизни и индивидуальная безопасность человека.
22. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.
23. Здоровый образ жизни – основа долголетия.
24. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения и причины его низкого уровня.
25. Медико-социальные и психофизические аспекты долголетия.

## КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

**«зачёт»** - заслуживает студент, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с рекомендованной литературой по программе курса.

При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает 71% и более правильных ответов;

**«незачет»** - выставляется студенту, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает менее 71 % правильных ответов.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Дата изменения	№№ страниц(ы)	содержание	примеч ание