

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Института
социальных технологий

 С.А. Шулубина

" 1 " января 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.06.03 Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ (адаптационная)
(наименование дисциплины)

Направления (специальности) подготовки
37.03.01 «Психология»

Профиль подготовки
Коррекционная психология с основами логопедии

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения

заочная

г. Магадан 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальных и гуманитарных наук, протокол от «18» сентября 2020 г. № 1.

1. Цели освоения учебной дисциплины

Целями освоения дисциплины «**Основы ЗОЖ лиц с ОВЗ**» являются знакомство студентов с различными подходами к пониманию здоровья и здорового образа жизни, особенностями и возможностями реализации системы ЗОЖ у лиц с ОВЗ; установление специфики психолого-педагогического подхода к пониманию ЗОЖ у лиц с ОВЗ; проработка проблем мотивации ЗОЖ у лиц с ОВЗ, определение специфики формирования ЗОЖ у лиц с различными ОВЗ, определение роли различных социальных институтов в формировании ЗОЖ.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «**Основы ЗОЖ лиц с ОВЗ**» формирует знания о современных требованиях к организации деятельности, ориентированной на разные категории населения, в том числе населения с ограниченными возможностями здоровья.

Для освоения дисциплины студентами необходимы знания о специфике предмета психологии, закономерностях психического развития в норме и патологии, полученные в курсах «Общая психология», «Введение в профессию», «Физиология ВНД», «Нейропсихология детского возраста».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «**Основы ЗОЖ лиц с ОВЗ**»

В результате освоения дисциплины студент должен:

- *Знать* основные термины и понятия, характеризующие здоровый образ жизни, ограниченные возможности здоровья, варианты ограничений при нарушении здоровья, особенности развития личности лиц с ОВЗ;
- *Уметь* дифференцировать формы нарушений здоровья, соотносить особенности лиц с ОВЗ с условиями обучения и воспитания в разных социальных институтах;
- *Владеть* навыками поиска и использования некоторых диагностических методик изучения психологических особенностей лиц с ОВЗ, программ работы по формированию элементов ЗОЖ у лиц с ОВЗ, поиска и анализа информации по проблемам курса.

Дисциплина «**Основы ЗОЖ лиц с ОВЗ**» способствует формированию профессиональных компетенций

- *способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);*
- *способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности. (ПК-1)*

4. Структура и содержание учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет:

Заочная форма обучения: 3 зачетные единицы, 108 часов

Формы промежуточного контроля по семестрам:

Заочная форма обучения – на 4-ом курсе зачет

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов				Общая трудоем. с учетом зачетов и экза- менов (час/ за- чет. ед.)
		Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия		
	4-ый курс	4	4		98	108/3
	1. Первый модуль. Подходы к пониманию здоровья и здорового образа жизни.					
1.1.	Тема 1: Критерии здоровья. Основные компоненты здоровья человека и их характеристика: соматическое, физическое, психическое, социальное, духовно-нравственное здоровье.	1			20	
1.2.	Тема 2: Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Определение понятия "здоровый образ жизни". Основные аспекты здорового образа жизни. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни.		0,5		20	
	2. Второй модуль. Медико-гигиенические и психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья.					
2.1.	Тема 1. Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема. Индивидуальная и общественная профилактика. Первичная и вторичная профилактика. Проблемы мониторинга здоровья.				5	
2.2.	Тема 2. Психическое здоровье и факторы его определяющие. Психологические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Мотивация и здоровье.		0,5		5	
2.3.	Тема 3. Медико-психолого-педагогическая характеристика детей с ограниченными возможностями здоровья. Понятие об абилитации и реабилитации.	1			2	

2.4.	Тема 4. Нарушения психического здоровья у лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности. Динамика психического развития в условиях недостаточности функций. Общая характеристика типов дизонтогенеза. Особенности формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья.	1	1	8	
2.5.	Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности.			5	
3. Третий модуль. Роль и формы участия различных социальных институтов в формировании ЗОЖ у лиц с ОВЗ.					
3.1.	Тема 1: Роль семьи в формировании здоровой психики у детей. Врожденные особенности психики. Особенности семейного воспитания детей с ограниченными возможностями. Роль матери в семье, воспитывающей ребенка с нарушениями в развитии. Методы и формы работы с родителями детей с ограниченными возможностями.		1	45	
3.2.	Тема 2. Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях и общеобразовательных учреждениях. Школьные формы патологии (сколиоз, близорукость, неврозы, дидактогении).	1		10	
3.3	Тема 3. Гигиена учебного процесса, внеклассной и внешкольной работы Гигиенические аспекты компьютеризации учебного процесса. Оздоровительно-профилактическая работа в детских коллективах.	1		10	
4. Четвертый модуль. Формирование здорового образа жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья.					
4.1.	Тема 1. Методы оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья. Традиционные методы оздоровления. Нетрадиционные методы оздоровления. Методы оздоровления лиц с различными ОВЗ (с нарушением зрения, с нарушением слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с отклонениями интеллектуального развития).		1	15	

4.2.	Тема 2. Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями здоровья. Основные мотивации здорового образа жизни у лиц с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата. Формирование установки на здоровый образ жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья.	2			15	
	ВСЕГО по учебному плану часы изучения+ контроль					106+2/3

Объем контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия) 8 часов по заочной форме обучения.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает индивидуальную сдачу зачета. (Объем контактной работы для индивидуальной сдачи экзамена определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося).

5. Образовательные технологии

В процессе чтения лекций и проведения семинарских занятий проводятся примеры эмпирических исследований. Фрагменты лекции построены по диалоговому принципу.

В семинарские занятия включено обсуждение практических проблем в реализации ЗОЖ лиц с ОВЗ, проблемных и дискуссионных вопросов понимания ЗОЖ и ОВЗ. В курсе используются личностно-ориентированный и практико-ориентированный подходы.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

6.1. Тематика семинарских и практических занятий и методические рекомендации по подготовке к ним (заочная форма обучения)

Семинар. Психологические аспекты здорового образа жизни.

1. Понятие «здоровый образ жизни» в психологической науке.
2. Составляющие здорового образа жизни в связи с определением здоровья и болезни в психологии.
3. Модель здоровой личности.
4. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни.
5. Нарушения психического здоровья у лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности. Общая характеристика типов дизонтогенеза.
6. Особенности мотивации ЗОЖ у лиц с ОВЗ.

Семинар. Формирование ЗОЖ у лиц с ОВЗ

1. Роль семьи в формировании здоровой психики у детей. Особенности семейного воспитания детей с ограниченными возможностями.
2. Методы и формы работы с родителями детей с ограниченными возможностями.
3. Методы оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья при различных ОВЗ.

6.2. Методические рекомендации по подготовке к зачету (заочная форма обучения)

Студенты заочной формы обучения сдают зачет в обязательном порядке.

При самостоятельной подготовке к экзаменам следует обратить внимание на проработку следующих вопросов дисциплины.

1. Критерии и компоненты здоровья.
2. Уровень здоровья и определяющие его факторы.
3. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
4. ЗОЖ как междисциплинарное понятие. Составляющие ЗОЖ. Особенности понимания ЗОЖ в психологии.
5. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни. Индивидуальное и социальное здоровье.
6. Понятие «ограниченные возможности здоровья»
7. Психическое здоровье: норма и патология.
8. Общая характеристика типов дизонтогенеза.
9. Инвалидность как медико-социальная проблема.
10. Понятие профилактики болезней. Основные направления сохранения и укрепления здоровья.
11. Роль профилактики в формировании ЗОЖ.
12. Психология ЗОЖ
13. Мотивация и установки ЗОЖ.
14. Специфика понимания ЗОЖ у лиц с ОВЗ.
15. Понятия абилитации и реабилитации.
16. Специфика мотивации ЗОЖ у лиц с ОВЗ.
17. Специфика семейного восприятия лиц с ОВЗ в зависимости от разновидности ОВЗ.
18. Методы и формы работы с родителями детей с ограниченными возможностями.
19. Роль школы в формировании здорового образа жизни учащихся.
20. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях
21. Сберегающая здоровье организация учебно-воспитательного процесса в учебное и внеучебное время в общеобразовательных учреждениях.
22. Школьные формы патологии (сколиоз, близорукость, неврозы, дидактогении).
23. Гигиена учебного процесса.
24. Способы формирования представлений о ЗОЖ в детских коллективах.
25. Методы оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от ОВЗ(с нарушением зрения, с нарушением слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с отклонениями интеллектуального развития).
26. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
27. Особенности отношения к здоровью лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
«Основы ЗОЖ для лиц с ОВЗ»
Основная литература**

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья.— СПб.: Речь, 2006. - 384 с.
2. Бакунова, И.В. Психолого-педагогическая диагностика и коррекция лиц с ограниченными возможностями здоровья / И.В. Бакунова, Л.И. Макадей ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 122 с. : ил. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458907> – Текст : электронный.
3. Васильева О. С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр “Академия”, 2001. — 352 с.
4. Григорьева, Е.В. Психолого-педагогическая диагностика развития лиц с ограниченными возможностями здоровья: электронное учебное пособие : [16+] / Е.В. Григорьева ; Кемеровский государственный университет, Кафедра социальной психологии и психосоциальных технологий. –

Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. – 146 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495207> – Текст : электронный.

5. Максименко Т.А., Тебенова К.С., Боброва В. В., Сакаева А. Н. Процесс формирования здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 1.// Режим доступа: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=8235>.

6. Густова М.С. Мотивация людей с ОВЗ к ЗОЖ и занятиям спортом // Материалы V Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – Режим доступа: <http://scienceforum.ru/2013/article/2013005763>

7. Петраш Марина Дмитриевна, Муртазина Инна Ралифовна Понятие "здоровый образ жизни" в психологических исследованиях // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2018. №2. // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-zdorovyy-obraz-zhizni-v-psihologicheskikh-issledovaniyah>.

8. Подольская, О.А. Психолого-педагогическое сопровождение семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзии : учебное пособие : [16+] / О.А. Подольская, И.В. Яковлева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 77 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599639>– Текст : электронный.

9. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. — 607 с.

10. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; под общ. ред. Е.А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет ; Факультет педагогики и психологии. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 148 с. : табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794> – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Козьяков, Р.В. Организация и содержание специальной психологической помощи: учебник и практикум / Р.В. Козьяков, И.И. Поташова, М.А. Басин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 357 с. : ил., табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469116> – Текст : электронный.

2. Лемех, Е.А. Основы специальной психологии : учебное пособие : [12+] / Е.А. Лемех. – Минск : РИПО, 2017. – 220 с. : схем., табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487926> – Текст : электронный.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Основы ЗОЖ для лиц с ОВЗ»

Мультимедийные средства, видеотехника, компьютерные средства (разработанные программные продукты - методики тестирования и обработки результатов).

9. Рейтинг-планы дисциплины

По заочной форме обучения не предусмотрен

10. Приложения

Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «*Основы ЗОЖ для лиц с ОВЗ*»

Приложение 2. Лист изменений и дополнений.

Авторы:

Чарина Елена Вячеславовна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры СиГН СВГУ



подпись

27.11.20

дата

И.о. зав. кафедрой социальных и гуманитарных наук:

Пустовойт Галина Анатольевна,
кандидат исторических наук,
доцент



подпись

28.11.20

дата

Лист изменений и дополнений на 20__/20__ учебный год

в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.06.02 Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ (адаптационная)

Направления подготовки (специальности)

37.03.01 «Психология»

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

Автор(ы):

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры социальных и гуманитарных наук, протокол №__ от _____ 20__ г.

И.о. зав. кафедрой социальных и гуманитарных наук:

Пустовойт Галина Анатольевна,
кандидат исторических наук,
доцент

подпись

дата