

## АННОТАЦИЯ рабочей программы дисциплины

### ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЦ С ОВЗ

**Целью** освоения дисциплины «*Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ*» формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его; обучить здоровому образу жизни - организовать целенаправленный, систематический процесс для укрепления здоровья обучающихся; учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; правильная организация обучения способствует формированию представлений о здоровье сберегающих факторах и научит обучающихся отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих, сформирует понятие о вредных привычках; выработать у будущих педагогов сознательное отношение к здоровью и воспитать ответственность за свое здоровье и здоровье учащихся; выработать у обучающихся необходимые медицинские навыки, которые помогут будущему педагогу уверенно себя чувствовать и правильно вести в любой экстремальной ситуации; выработать у обучающихся умение использовать полученные знания для решения социальных и профессиональных задач; выработать основные принципы охраны жизни и здоровья у обучающихся в учебно-воспитательном пространстве и во внеурочной деятельности.

#### **Задачи** освоения дисциплины:

Овладение учащимися знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики психических расстройств, соматических заболеваний, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

- Формирование знаний о методах количественной и качественной оценки здоровья человека.
- Формирование у обучающихся системы знаний о влиянии экологических факторов на здоровье человека.
- Развитие положительной мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья обучающихся через овладение принципами здорового образа жизни.
- Формирование представления о наиболее распространенных болезнях и возможности их предупреждения.

#### **Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «*Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ*» (Б1.В.ДВ.04.02) относится к части Б1, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина (модуль) изучается на 5 курсе в 9 семестре.

Данная учебная дисциплина является необходимой для будущего учителя и опирается на входные знания, умения и компетенции, полученные по основным дисциплинам, изучаемым в бакалавриате. Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по «Психосаморегуляции лиц с ОВЗ». Изучение дисциплины необходимо для последующего изучения дисциплины «Психология личности и профессиональное самоопределение».

#### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины «*Основы здорового образа жизни лиц с ОВЗ*» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

| Код компетенций    | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ОП ВО/ ООП   | Индикаторы достижения компетенций  | Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами  |
|--------------------|---|--|--|
| <p><b>УК-7</b></p> | <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>   | <p>УК-7.1. Выбирает физическую культуру и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> | <p><b>Знать:</b><br/>принципы здорового образа жизни и развитие положительной мотивации сохранения укрепления здоровья.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>-связать теоретические знания возрастной физиологии с конкретными ситуациями их практического использования;<br/>-дать физиологическое обоснование основным гигиеническим правилам и нормам.</p> <p><b>Владеть:</b><br/>Способностью анализировать методологические проблемы, возникающие при решении задачи и решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки.</p> |
|                    |   | <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки с целью обеспечения полноценной работоспособности</p>  |  |
|                    |   | <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы физической культуры и здорового образа жизни в социальной и профессиональной деятельности</p>  |  |
| <p><b>УК-8</b></p> | <p>УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p> | <p>УК-8.1. Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)</p>                         | <p><b>Знать:</b><br/>- основные категории и понятия, характеризующие здоровье и здоровый образ жизни человека;<br/>- факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье обучающихся;<br/>- способы профилактики различных нарушений в состоянии здоровья;</p> <p><b>Уметь:</b><br/>- строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий;</p> <p><b>Владеть:</b></p>   |
|                    |   | <p>УК-8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках своей социальной и профессиональной деятельности</p>  |  |
|                    |   | <p>УК-8.3. Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте, предлагает мероприятия по</p>   |  |

|      |  |  |  |
|------|--|--|--|
|      |  | предотвращению чрезвычайных ситуаций   | - способностью учитывать и использовать профилактические подходы по предупреждению различных нарушений в состоянии здоровья обучающихся;<br>- навыками оказания первой медицинской помощи себе и окружающим.   |
|      |  | УК-8.4. Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, а также военных конфликтах; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях  |  |
|      |  | УК-8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках своей социальной и профессиональной деятельности   |  |
|      |  | УК.Б-6.2 определяет приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста  |  |
|      |  | УК.Б-6.3 логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности   |  |
| ПК-2 | Способен решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности | ПК-2.1. Знает алгоритм постановки воспитательных целей, в том числе этического, эстетического, экологического, патриотического, гражданского воспитания, физического воспитания и воспитания в духе здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности, любви к жизни и стойкости в различных жизненных ситуациях, толерантного отношения к людям, независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, социальной принадлежности | <p><b>Знать:</b> содержание и технологии воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся;</p> <p><b>Уметь:</b> на основе анализа проблем воспитания выбирать и использовать эффективные технологии духовно-нравственного воспитания;</p> <p><b>Владеть:</b> способами решения задач воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся, исходя из выявленных проблем.</p> |
|      |  | ПК-2.2. Умеет организовать воспитательную работу через различные виды деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.); владеет методами и формами организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)  |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | ПК-2.3. Владеет способностью оказать помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления  |  |
|  |  | ПК-2.4. Демонстрирует способность оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся, в том числе родителям, имеющим детей с ОВЗ; ведет объяснительную воспитательную работу со всеми участниками образовательного процесса |  |
|  |  | ПК-2.5. Анализирует и оценивает поступки детей, реальное состояние дел в группе с учетом культурных различий детей, возрастных и индивидуальных особенностей детей, межличностных отношений и динамики социализации личности                             |  |

**Общая трудоемкость дисциплины: 72 часов (2 з. е. зачетных единиц)**

**Разработчик:** Тагалекова Л.М., ассистент кафедры психологии образования и развития