



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы здорового образа жизни

Кафедра социальной медицины

Образовательная программа: 39.03.02 Социальная работа

Профиль подготовки: медико-социальная работа с населением

Уровень высшего образования:

бакалавриата

Форма обучения:

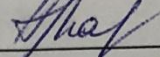
очная, заочная

Статус дисциплины: *вариативная по выбору*

МАХАЧКАЛА, 2020

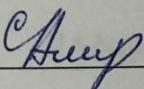
Рабочая программа дисциплины «Основы здорового образа жизни» разработана в 2020 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки **39.03.02 «Социальная работа»** (уровень бакалавриата) от «12» января 2016 г. № 8.

Разработчик:

Магдиева Н.Т. - к.м.н., доц. кафедры социальной медицины 

Рабочая программа дисциплины одобрена: на заседании кафедры социальной медицины

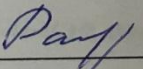
от «_20_» __февраля__ 2020 г., протокол №_5_

Зав. кафедрой  доц. Магомедова С.А.

(подпись)

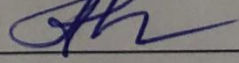
на заседании Учебно-методической комиссии социального факультета

от «_25_» __февраля__ 2020 г., протокол №_6_

Председатель УМС  доц. Абдусаламова Р.А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим

управлением «_16_» __03__ 2020 г. 

(подпись)

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Основы ЗОЖ» входит в вариативную по выбору часть программы бакалавриата по направлению 39.03.02 социальная работа.

Дисциплина реализуется на факультете социальном кафедрой социальной медицины.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с обеспечением глубокой теоретической и практической подготовки выпускников социального факультета по вопросам организации и проведения медицинского страхования.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общекультурных ОК-8, общепрофессиональных - ОПК-5.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме - контрольная работа, тестирование, ролевые (деловые) игры, дискуссии, метод кейсов (метод ситуационных задач) и промежуточный контроль в форме экзамена

Объем дисциплины 3 зачетных единицы, в том числе в академических часах по видам учебных занятий

Се ме стр	Учебные занятия								Форма промежут очной аттестаци и (зачет, дифферен цированн ый зачет, экзамен
	Общий объем	в том числе							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экзамен	
		Всего	из них						
Лек ции	Лаборатор ные занятия		Практи ческие заняти я	Подго товка к экзамен у	Кон ульты ции				
6	108	76	12		28	36		32	Экзамен

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Основы ЗОЖ» являются ознакомление будущего бакалавра с тем, что основной целью социальной защиты является сохранение здоровья и жизни человека. Это важнейшее требование современности, которое рассматривается с широких социальных позиций. Здоровье, будучи интегральной характеристикой, охватывающей все сферы жизни человека, является социальной ценностью. Социальные работники должны иметь четкие представления о феномене здоровья и ЗОЖ. Без таких представлений социальная работа неполноценна.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Основы ЗОЖ» входит в вариативную по выбору часть образовательной программы подготовки по социальной работе, учитывает междисциплинарный характер данной дисциплины и соотносится с общими целями ФГОС ВО, обеспечивая фундаментальную подготовку студентов и возможность использования полученных знаний в решении возникающих в практической деятельности конкретных проблем, связанных со здоровьем.

Ее изучение логически и содержательно и методически взаимосвязано с другими частями ОПОП. Так, овладение знаниями, умениями и навыками в рамках данной дисциплины обеспечивает необходимый уровень знаний и является базой для успешного усвоения материала по целому ряду дисциплин различных направлений:

- медико-социального: «Технологий медико-социальной работы», «Нормативноправовых основ медико-социальной работы», «Медико-социальной реабилитации», «Профилактики заболеваний в медико-социальной работе», «Социальной геронтологии», «Системы охраны здоровья и здравоохранения», «Медико-социальной работы в психиатрии», «Медико-социальной работы в онкологии», «Медикосоциальной работы в профилактике социально-значимых инфекций»;
- социально-технологического: «Теория социальной работы», «Правовое обеспечение социальной работы», «Технологии социальной работы», «Социальная защита и социальное обслуживание населения», а также для прохождения учебной и предквалификационной практик.

Требования к первоначальному уровню подготовки обучающихся для успешного освоения дисциплины Уровень «знать»:

- о правовых, нормативно-технических и организационных основах курса;
- мотивации и основных составляющих здоровья и ЗОЖ;
- традиционных и нетрадиционных оздоровительных системах;
- факторах риска и основных методах профилактики в различные периоды жизни.
- составляющие здоровья, компоненты и уровни его развития
- основы здорового образа жизни
- о взаимосвязи организма с изменяющимися условиями окружающей среды, влиянии экологических, генетических факторов, физической культуры и социальных условий на развитие организма

Уровень «уметь»:

- использовать и активизировать резервные возможности организма;
- оценивать и корректировать методические приемы и педагогические технологии с позиции формирования, сохранения и укрепления здоровья и ЗОЖ;
- организовывать оздоровительно-просветительскую работу с учащимися, учителями и родителями.

- определять и проводить оценку общего физического и функционального состояния своего организма
- применять современные методы комплексного диагностирования физического развития человека
- осуществлять контроль за функциональным состоянием организма
- применять различные методики по оздоровлению организма
- использовать свои знания для формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих

Уровень «владеть»:

- владеть методами физического воспитания как альтернативы вредных привычек,
- прививать школьникам любовь к занятиям физической культурой и спортом,
- способствовать воспитанию у учащихся навыков здоровьесберегающего поведения
- навыками основами здорового образа жизни, рационального питания, навыками применения средств физической культуры для укрепления здоровья
- навыками повышения мотивации к укреплению здоровья, профилактики и коррекции факторов риска, наносящих ущерб здоровью
- использования в будущей профессиональной деятельности знаний по сохранению и

укреплению здоровья

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения) .

Код компетенции из ФГОС ВО	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения
ОК-8	Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; • медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; • нормы здорового образа жизни; • ценности физической культуры; • способы физического совершенствования организма; • основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной

- деятельности;
- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- правила личной гигиены;

Умеет:

- приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;
- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурнооздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
- правильно оценивать свое физическое состояние;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- регулировать физическую нагрузку. анализировать

Владеет:

- самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности

		<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)
ОПК-5	Способность учитывать в профессиональной деятельности специфику и современное сочетание глобального национального и регионального, особенности этнокультурного развития своей страны и социокультурного пространства, поведения различных национальноэтнических, половозрастных и социально-классовых групп, а также инфраструктуру социального благополучия граждан	<p>Знает:</p> <p>основные подходы к классификации медикосоциальных технологий, их характеристики; научные основы разработки и внедрения социальных технологий с учетом глобального национального и регионального, особенности этнокультурного развития своей страны и социокультурного пространства, поведения различных национальноэтнических, половозрастных и социально-классовых групп, а также инфраструктуру социального благополучия граждан; теоретические основы технологии и методики организации медико-социальной работы с различными группами населения; основные методы и технологии медико-социальной работы в социальных службах</p> <p>Умеет:</p> <p>осуществлять выбор методов и технологий в соответствии с конкретной ситуацией клиента и эффективной моделью теории и практики медико-социальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • технологизировать

профессиональную деятельность, устанавливать и анализировать основания профессиональных действий, делать их оптимальными и эффективными;

- определять пределы технологизации профессиональной деятельности в области социальной работы;
- учитывать этнокультурные, региональные, национальные особенности при создании инновационных социальных проектов в рамках мероприятий государственной и корпоративной социальной политики в оказании медико-социальной помощи

Владеет:

- основами специфики и сочетания глобального национального и регионального, особенности этнокультурного развития своей страны и социокультурного пространства, поведения различных национально-этнических, половозрастных и социально-классовых групп, а также инфраструктурой социального благополучия граждан;
- современными технологиями организации социальной работы с учетом специфики и современного сочетания глобального национального и регионального, особенности этнокультурного развития своей страны и социокультурного пространства, поведения различных национально-этнических, половозрастных и социально-классовых групп, а также инфраструктуру социального благополучия граждан;
- основными технологическими

		<p>процедурами, инструментарием, направленными на изменение объекта социальной работы в социальных службах.</p>
<p>Пк-6</p>	<p>Способность к осуществлению профилактики обстоятельств, обуславливающих потребность в социальных услугах, мерах социальной помощи</p>	<p>Знает:</p> <p>современную концепцию отечественной социальномедицинской работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • базовую модель социально-медицинской работы; • содержанием и методикой социально-медицинской работы с различными группами населения; • функции специалиста по социальной работе, участвующего в оказании медико-социальной помощи населению; • правовую нормативную базу социально-медицинской работы; • зарубежный опыт социально-медицинской работы; <p>умет;</p> <p>использовать и активизировать резервные возможности организма; оценивать и корректировать методические приемы и педагогические технологии с позиции формирования, сохранения и укрепления здоровья и ЗОЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать оздоровительно-просветительскую работу с учащимися, учителями и родителями. <p>определять и проводить оценку общего физического и функционального состояния своего организма</p> <p>применять современные</p>

методы комплексного
диагностирования физического
развития
человека

- осуществлять контроль за функциональным состоянием организма
- применять различные методики по оздоровлению организма
- использовать свои знания для формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих

Владеет

- владеть методами физического воспитания как альтернативы вредных привычек,
- прививать школьникам любовь к занятиям физической культурой и спортом,
- способствовать воспитанию у учащихся навыков здоровьесберегающего поведения
- навыками основами здорового образа жизни, рационального питания, навыками применения средств физической культуры для укрепления здоровья
- навыками повышения мотивации к укреплению здоровья, профилактики и коррекции факторов риска, наносящих ущерб здоровью
- использования в будущей профессиональной деятельности знаний по сохранению и укреплению здоровья

4.1. Объем дисциплины составляет Зачетные единицы, 108 академических часов.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (<i>по неделям семестра</i>) Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
				Я и ц к с	Практически занятия	Лабораторные занятия	Подготовка к экзамену		
Модуль 1. Здоровье и здоровый образ жизни как целевые параметры социальной работы									
1	Общие понятия о здоровье и здоровом образе жизни	3		1	2			4	Устный опрос, дискуссия
2	Понятие здоровья, его оценка, уровни здоровья. Индивидуальное и общественное здоровье, их оценка	3		1	2			4	Устный опрос, письменный опрос
3	Образ жизни как социальная категория	3		1	2			4	Устный опрос, письменный опрос
4.	Формирование здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний, их преодоление	3		1	2			2	Устный опрос, письменный опрос, работа в минигруппах
5	Иммунитет и способы его укрепления			1	2			4	Тестирование. Устный опрос
6.	Здоровьесберегающие технологии			1	2				
	Итого по модулю 1:			6	12			18	
Модуль 2. Сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни как медико-социальная проблема									
1	Основы рационального питания	3		1	2			2	Тестирование, устный опрос, решение ситуационных задач
2	Основы личной гигиены	3		1	2			2	Устный опрос, тестирование,

									дискуссия
3	Психоэмоциональное состояние и здоровье	3		1	2			2	Устный опрос, тестирование, дискуссия, решение ситуационных задач
4.	Двигательная активность и её оздоровительное значение	3		1	2			2	Письменный опрос, решение ситуационных задач
5	Режим труда и отдыха	3		1	2			2	Устный опрос, письменный опрос, работа в минигруппах
6.	Социальные опасности	3			2				Контрольная работа Защита рефератов
7.	Репродуктивное здоровье человека Сексуальная культура как компонент здорового образа жизни.			1	2			2	Устный опрос, письменный опрос, работа в минигруппах
8.	Коммунальная гигиена и Экологическая культура				2			2	Устный опрос, тестирование, дискуссия
	Итого по модулю 2:	3		6	16			14	
Модуль 3. Контроль самостоятельной работы и подготовка к экзаменам									
1.	Подготовка к экзамену и контроль самостоятельной работы						36		Письменный опрос, решение ситуационных задач Реферат, контрольная работа
	Итого по модулю 3:	3					36		
	ИТОГО:			12	32		36	32	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

4.3.1. Тематика лекций Рвздел 1. Здоровье и здоровый образ жизни как целевые параметры социальной работы
Тема 1. Общие понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Современное понятие о здоровье человека и его основных аспектах. Концепция факторов риска и образа жизни. Определение понятия "образ жизни". Системный подход к оценке образа жизни человека. Категории, характеризующие образ жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни. Проявление образа жизни в общении, поведении, складе мышления в сферах труда, быта, досуга, общественно- политической

жизни. Зависимость стиля жизни от ценностных ориентаций, уровня культуры и психологических особенностей личности.

Тема 2 Понятие здоровья, его оценка, уровни здоровья. Индивидуальное и общественное здоровье, их оценка Понятие индивидуального здоровья. Понятие здоровья. Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья. Функции здоровья. Основные пути формирования и сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья: оптимальный двигательный режим, здоровое питание, закаливание, нравственное поведение, культура общения и т.д. Соотношение биологического и социального. Факторы формирования здоровья человека: генетические факторы, экологические факторы, факторы образа жизни, медицинские факторы. Факторы образа жизни: отсутствие вредных привычек, рациональное и сбалансированное питание, личная гигиена, соблюдение режима дня и учет биологических ритмов, оптимальная двигательная активность, закаливание, психогигиена, сексуальная культура, комфортное общение и т.д. Влияние природной среды на человека. Современное состояние экологического воспитания. Особенности, формы и методы экологического воспитания.

Тема 3-4. Формирование здорового образа жизни. Основные компоненты ЗОЖ

Научная концепция "Здоровье здорового человека". Формирование валеологического сознания и мышления на основе образования, гигиенического воспитания и медико - санитарного просвещения. Формирование потребности быть здоровым и сознательного отношения каждого индивидуума к своему здоровью и здоровью окружающих. Разработка и внедрение технологий самоконтроля и самооздоровления. Теоретическое обоснование структуры системы мониторинга индивидуального здоровья на основе соматического, психологического, генетического и иммунного статуса.

Тема 5. Иммуитет и способы его укрепления

Методы самооценки иммунного статуса индивидуума. Нарушения деятельности иммунной системы и их проявления. Современные способы повышения индивидуального иммунитета (закаливание, иммуностимулирующее питание, фитотерапия, методы омоложения, лечебная гипоксия, физиопрофилактика и др.). Определение понятия «закаливание». Влияние закаливания на здоровье человека. Принципы закаливания. Виды и методы закаливания водой, воздухом, лучистой энергией. Воздействие физических факторов на работоспособность и выносливость организма человека. Способы предупреждения отрицательного воздействия на организм человека низких температур, температурных и метеорологических контрастов.

Раздел 2. Сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни как медикосоциальная проблема

Тема 1. Основы рационального питания

Понятие о рациональном питании. Пища и характер питания. Количественный и качественный состав пищи. Представление о ценности и калорийности пищевых продуктов. Современные теории и взгляды на питание. Системы здорового питания. Технологии приготовления пищи и их влияние на здоровье. Принципы построения пищевого рациона. Составление и анализ индивидуального пищевого рациона в соответствии с суточными энергозатратами организма. Микроэлементы и витамины, их влияние на здоровье. Профилактика авитаминозов. Водный режим: состав и качество воды, соков, напитков. Нарушения питания. Ксенобиотики пищевых продуктов и алиментарные отравления, способы их предупреждения. Ожирение, его причины и

последствия. Контроль массы тела и способы её нормализации. Детоксикация, её значение и методы.

Тема 2. Основы личной гигиены

Понятие «личная гигиена». Значение соблюдения личной гигиены для здоровья. Уход за телом как компонент содержания гигиенического воспитания. Правильное ношение одежды и обуви как средство защиты организма от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Соответствие одежды климатическим условиям, физиологическим потребностям организма, условиям деятельности, правилам эстетики. Модная одежда и здоровье.

Тема 3. Психоэмоциональное состояние и здоровье

Психическое состояние организма человека и здоровье. Факторы, отрицательно влияющие на психосоматическое здоровье. Психогигиена и психопрофилактика как компоненты стиля жизни, оптимального для здоровья. Способы управления психоэмоциональным состоянием человека (методы психокоррекции, психофизической тренировки). Методы самооценки психического статуса человека. Состояние напряжения. Чрезмерные психические нагрузки и их последствия. Стрессы, неврозы, синдром хронической усталости, депрессия, способы их определения и предупреждения.

Тема 4. Двигательная активность и её оздоровительное значение

Двигательная активность как компонент здорового образа жизни, сущность её оздоровительного воздействия. Потребность в двигательной активности, пути её формирования. Методы самооценки двигательной активности. Постепенность, регулярность, продолжительность физических нагрузок и тренировок. Методика самоконтроля физической нагрузки и тренированности. Оценка соответствия оздоровительной физической нагрузки уровню здоровья индивидуума

Тема 5. Режим труда и отдыха

Гигиена труда и отдыха как компонент здорового образа жизни. Соответствие труда соматическим, интеллектуальным и психологическим особенностям организма человека. Методы определения умственной и физической работоспособности человека. Значение оптимальных режимов труда и отдыха, рационального сочетания умственного и физического труда. Признаки физического и психического утомления. Профилактика утомления и переутомления. Биологические ритмы и здоровье человека. Определение хронотипа человека и периода его оптимальной работоспособности. Отдых - условие полноценного восстановления умственной и физической работоспособности. Пассивный и активный отдых. Виды активного отдыха. Необходимость сочетания досуга с максимальным использованием природных факторов, физически активного отдыха с духовной деятельностью. Сон и его значение. Качество и длительность сна. Условия необходимые для осуществления полноценного сна, засыпания и пробуждения.

Тема 6. Социальные опасности

Медико-психологические и социальные аспекты наркомании и токсикомании. Классификация наркотических веществ и их краткая характеристика. Современные тенденции в использовании наркотических веществ. Причины наркоманий и токсикоманий. Мотивы потребления наркотиков и токсических веществ. Индивидуальные и групповые формы потребления наркотических веществ. Коматические признаки наркотического опьянения. Механизм действия наркотических веществ на организм

человека. Механизм формирования психической и физической зависимости. Эффект лечения наркоманий и токсикоманий. Правовые аспекты наркомании и токсикомании. Медико-психологические и социальные проблемы пьянства и алкоголизма (медицинские, правовые, морально-эстетические, экономические, производственные, демографические). Механизм воздействия алкоголя на организм человека. Потребление алкоголя и индивидуальные особенности организма человека. Факторы, способствующие употреблению алкоголя. Острая и хроническая интоксикация алкоголем. Возникновение алкогольной зависимости. Изменение личности под влиянием алкоголя. Влияние алкоголя на потомство, организм детей, подростков, беременных, кормящих грудью женщин. Эффективность лечения алкоголизма. Меры предупреждения пьянства и алкоголизма законодательные акты. Роль традиций, обычаев, ритуалов в профилактике пьянства. Роль семьи в предупреждении пьянства и алкоголизма. Медико-психологические и социальные проблемы курения. Курение - один из ведущих факторов риска развития заболеваний. Компоненты табачного дыма. Канцерогенные свойства табака. Влияние курения на организм человека. Воздействие курения на потомство, на организм детей, подростков, беременных, кормящих грудью женщин. Пассивное курение, его влияние на организм человека. Курение и охрана окружающей среды. Законодательные акты.

Тема 7.Репродуктивное здоровье человека и сексуальная культура как компонент здорового образа жизни

Сексуальная культура как компонент здорового образа жизни. Секс и здоровье. Физиологические, психологические, социальные аспекты сексуальной жизни. Гигиена половой жизни. Планирование семьи. Современные методы контрацепции. Общественная и личная профилактика венерических болезней и СПИДа.

4.3.2. Темы семинарских занятий

Модуль 1. Здоровье и здоровый образ жизни как целевые параметры социальной работы

Тема 1. Общие понятия о здоровье и здоровом образе жизни

1. Современное понятие о здоровье человека и его основных аспектах. Концепция факторов риска и образа жизни.
2. Определение понятия "образ жизни". Системный подход к оценке образа жизни человека. Категории, характеризующие образ жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.
3. Зависимость стиля жизни от ценностных ориентаций, уровня культуры и психологических особенностей личности.

Тема 2 Понятие здоровья, его оценка, уровни здоровья. Индивидуальное и общественное здоровье, их оценка

1. Понятие индивидуального здоровья. Понятие здоровья. Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный.
2. Основные пути формирования и сохранения физического, психического, духовного и социального здоровья: оптимальный двигательный режим, здоровое питание, закаливание, нравственное поведение, культура общения и т.д.
3. Факторы формирования здоровья человека: генетические факторы, экологические факторы, факторы образа жизни, медицинские факторы.
4. Факторы образа жизни: отсутствие вредных привычек, рациональное и сбалансированное питание, личная гигиена, соблюдение режима дня и учет биологических ритмов, оптимальная двигательная активность, закаливание, психогигиена, сексуальная культура, комфортное общение и т.д.

Тема 3-4. Формирование здорового образа жизни. Основные компоненты ЗОЖ

1. Научная концепция "Здоровье здорового человека".
2. Формирование валеологического сознания и мышления на основе образования, гигиенического воспитания и медико - санитарного просвещения.
3. Формирование потребности быть здоровым и сознательного отношения каждого индивидуума к своему здоровью и здоровью окружающих.
4. Разработка и внедрение технологий самоконтроля и самооздоровления.
5. Теоретическое обоснование структуры системы мониторинга индивидуального здоровья на основе соматического, психологического, генетического и иммунного статуса.

Тема 5. Иммунитет и способы его укрепления

1. Методы самооценки иммунного статуса индивидуума. Нарушения деятельности иммунной системы и их проявления.
2. Современные способы повышения индивидуального иммунитета (закаливание, иммуностимулирующее питание, фитотерапия, методы омоложения, лечебная гипоксия, физиопрофилактика и др.).
3. Определение понятия «закаливание». Влияние закаливания на здоровье человека. Принципы закаливания.
4. Виды и методы закаливания водой, воздухом, лучистой энергией. Воздействие физических факторов на работоспособность и выносливость организма человека. Способы предупреждения отрицательного воздействия на организм человека низких температур, температурных и метеорологических контрастов.

Раздел 2. Сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни как медикосоциальная проблема

Тема 1. Основы рационального питания

1. Понятие о рациональном питании. Пища и характер питания. Количественный и качественный состав пищи. Представление о ценности и калорийности пищевых продуктов.
2. Современные теории и взгляды на питание. Системы здорового питания. Принципы построения пищевого рациона.
3. Микроэлементы и витамины, их влияние на здоровье. Профилактика авитаминозов. Водный режим: состав и качество воды, соков, напитков.
4. Нарушения питания. Ксенобиотики пищевых продуктов и алиментарные отравления, способы их предупреждения. Ожирение, его причины и последствия. Контроль массы тела и способы её нормализации. Детоксикация, её значение и методы.

Тема 2. Основы личной гигиены

1. Понятие «личная гигиена». Значение соблюдения личной гигиены для здоровья. Уход за телом как компонент содержания гигиенического воспитания.
2. Правильное ношение одежды и обуви как средство защиты организма от неблагоприятных воздействий окружающей среды.
3. Соответствие одежды климатическим условиям, физиологическим потребностям организма, условиям деятельности, правилам эстетики.
4. Модная одежда и здоровье.
- 5.

Тема 3. Психозмоциональное состояние и здоровье

1. Психическое состояние организма человека и здоровье. Факторы, отрицательно влияющие на психосоматическое здоровье.

2. Психогигиена и психопрофилактика как компоненты стиля жизни, оптимального для здоровья.
3. Стрессы, неврозы, синдром хронической усталости, депрессия, способы их определения и предупреждения.

Тема 4. Двигательная активность и её оздоровительное значение

1. Двигательная активность как компонент здорового образа жизни, сущность её оздоровительного воздействия. Потребность в двигательной активности, пути её формирования.
2. Методы самооценки двигательной активности. Постепенность, регулярность, продолжительность физических нагрузок и тренировок.
3. Методика самоконтроля физической нагрузки и тренированности. Оценка соответствия оздоровительной физической нагрузки уровню здоровья индивидуума

Тема 5. Режим труда и отдыха

1. Гигиена труда и отдыха как компонент здорового образа жизни. Соответствие труда соматическим, интеллектуальным и психологическим особенностям организма человека. Методы определения умственной и физической работоспособности человека. Значение оптимальных режимов труда и отдыха, рационального сочетания умственного и физического труда.
2. Профилактика утомления и переутомления. Биологические ритмы и здоровье человека. Определение хронотипа человека и периода его оптимальной работоспособности.
3. Отдых - условие полноценного восстановления умственной и физической работоспособности. Пассивный и активный отдых. Виды активного отдыха.

Тема 6. Социальные опасности

1. Медико-психологические и социальные аспекты наркомании и токсикомании. Классификация наркотических веществ и их краткая характеристика. Современные тенденции в использовании наркотических веществ.
2. Причины наркоманий и токсикоманий. Мотивы потребления наркотиков и токсических веществ. Механизм действия наркотических веществ на организм человека. Механизм формирования психической и физической зависимости. Эффект лечения наркоманий и токсикоманий.
3. Медико-психологические и социальные проблемы пьянства и алкоголизма (медицинские, правовые, морально-эстетические, экономические, производственные, демографические). Механизм воздействия алкоголя на организм человека.
4. Острая и хроническая интоксикация алкоголем. Возникновение алкогольной зависимости. Изменение личности под влиянием алкоголя. Влияние алкоголя на потомство, организм детей, подростков, беременных, кормящих грудью женщин.
5. Медико-психологические и социальные проблемы курения. Курение - один из ведущих факторов риска развития заболеваний. Компоненты табачного дыма. Канцерогенные свойства табака.
6. Влияние курения на организм человека. Воздействие курения на потомство, на организм детей, подростков, беременных, кормящих грудью женщин. Пассивное курение, его влияние на организм человека. Курение и охрана окружающей среды. Законодательные акты.

Тема 7. Репродуктивное здоровье человека и сексуальная культура как компонент здорового образа жизни

1. Сексуальная культура как компонент здорового образа жизни.
2. Секс и здоровье. Физиологические, психологические, социальные аспекты сексуальной жизни.
Г и гигиена половой жизни.
3. Планирование семьи.
4. Современные методы контрацепции.
5. Общественная и личная профилактика венерических болезней и СПИДа.
5. Образовательные технологии

Цикл обучения включает в себя лекции, практические занятия, внеаудиторную самостоятельную работу студентов, зачет. В лекциях, читаемых с использованием современной мультимедийной техники, постоянно обновляемых в соответствии с современными достижениями науки и практики, студентам дается современная, достаточно полная научная информация по изучаемым проблемам, значительно дополняется материал учебной литературы, приводятся примеры из правоприменительной практики, характеризующие излагаемые положения.

Представляется целесообразным при обновлении лекционного курса, а также в процессе проведения иных аудиторных занятий учитывать постоянно меняющуюся правовую базу, делая акцент на наиболее актуальных аспектах изменившегося правового регулирования. Основное внимание при проведении практических занятий необходимо уделять вопросам практического применения теоретических знаний.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета. Для студентов, не имеющих академических задолженностей, зачет выставляется по результатам текущего контроля по всем изученным темам, а также промежуточного тестирования и защиты рефератов. Для остальных студентов зачет проводится в три этапа: тестовый контроль, решение ситуационной задачи и собеседование по вопросам, перечень которых имеется на кафедре судебной медицины и права, а также содержится в УМКД, после ликвидации всех задолженностей.

В процессе преподавания дисциплины «Основы ЗОЖ» могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе информационные технологии - мультимедиапрезентации, справочные правовые системы («LexPro», «Гарант», «КонсультантПлюс», «Кодекс» и др.), доступ через сеть Интернет к электронной библиотеке медицинского вуза «Консультант студента» (<http://www.studmedlib.ru>), официальному интернет-порталу правовой информации (<http://www.pravo.gov.ru>), другим электронным ресурсам; технология модульно-рейтингового обучения, работа в малых группах, ролевые (деловые) игры и др.

Работа в малых группах.

Использование данной формы наиболее целесообразно в случаях, когда требуется решить проблему, с которой трудно справиться индивидуально. Работа в малых группах предполагает взаимодействие студентов на основе сотрудничества. Это способствует также выработке навыков принятия общих решений. Группы формируются в количестве от 2 - 3 до 5 - 7 человек. Студентов необходимо познакомить с правилами работы в группе. Чем больше группа, тем больше умений требуется от ее участников для выработки совместного решения. Чем меньше времени отпущено на работу в группе, тем меньше должен быть ее состав. Для организации работы в группах необходимо четко обозначить роли всех ее участников: ведущий, докладчик и т.д. Рекомендуется при выполнении практических заданий в процессе проведения практических занятий по основным темам дисциплины.

Ролевые (деловые) игры.

Позволяют решить ту или иную проблему путем имитации, моделирования. Использование ролевых игр в процессе проведения занятий требует тщательной подготовки, распределения ролей между студентами. Допустимо использование различных методик проведения ролевых игр. Основная задача ролевых игр состоит в том, что они должны способствовать уяснению важнейших тем курса и выработке

соответствующих практических навыков, а также могут служить завершающим звеном в обучении студентов. Рекомендуется при решении ситуационных задач, изучении практических вопросов участия в судебных заседаниях и т.д.

Публичное выступление.

Одним из важнейших элементов практической деятельности социального работника является публичное выступление, навыки которого должны формироваться при обучении по каждой из дисциплин. Помимо навыков ораторского искусства для успешного публичного выступления требуются глубокие знания по теме выступления. Студенты получают задание выступить в течение 5 - 10 минут с определенным сообщением. Также рекомендуется производить видеозапись выступления с тем, чтобы студент мог в спокойной обстановке сам посмотреть свое выступление и оценить его. Целесообразно также включение в выступление элементов диалога в виде ответов на вопросы. Рекомендуется в процессе проведения практических занятий при обсуждении дискуссионных вопросов.

Проблемные задания.

Проблемные задания предполагают творческое выполнение студентами заданий преподавателя и может включать самостоятельный анализ студентами того или иного теоретического вопроса после изучения рекомендованной, а также самостоятельно выбранной по теме литературы, решение задач с обоснованием и аргументацией различных позиций, составление документов и т.д.

При проведении лабораторных занятий по дисциплине «Основы ЗОЖ» используются различные образовательные технологии с использованием широкого спектра технических средств обучения. Для этого на кафедре социальной медицины оборудован специальный кабинет медико-социальных дисциплин, оснащенный мультимедийным комплексом и видеооборудованием. Имеется комплект слайдов, плакатов, электронные версии тестов по всем изучаемым темам, а также специализированная библиотека, работающая в режиме читального зала. Все это может быть использовано и для проведения внеаудиторных занятий и, в целом, помогает формировать и развивать профессиональные навыки обучающихся.

В рамках учебного курса предусматривается проведение ряда занятий на базе территориального фонда обязательного медицинского страхования и медицинских страховых организаций.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием дисциплины. В целом в учебном процессе они составляют 40 % аудиторных занятий. Занятия лекционного типа составляют 28 % аудиторных занятий.

Активные и интерактивные формы проведения занятий

При проведении занятий по дисциплине «Основы ЗОЖ» могут использоваться следующие методы интерактивного обучения: метод кейсов (метод ситуационных задач), деловая игра, дискуссия.

В рамках изучения дисциплины по актуальным вопросам медицинского страхования целесообразно публичное обсуждение, сопровождающееся свободным вербальным обменом мнениями, суждениями, идеями (дискуссия). Преимущество дискуссии как формы проведения занятий является то, что она способствует более глубокому усвоению материала, рассмотрению предмета с различных сторон, выявлению проблемных и спорных моментов. Может проводиться в форме обсуждения, дебатов, круглого стола и др. с приглашением специалистов Центра ЗОЖ

Кейс-метод или метод ситуационных задач направлен в первую очередь на формирование навыков эффективного применения теоретических знаний при активном вовлечении в работу каждого обучающегося. При проведении занятий преимущественно

используются практические и обучающие виды кейсов по содержанию. Ситуационные задачи должны удовлетворять следующим требованиям: соответствовать цели создания, имитировать типичные ситуации различных аспектов реальной практики, развивать аналитическое мышление, провоцировать дискуссию, не устаревать слишком быстро. Решение кейса может проходить в форме комплексной (ситуационно-ролевой) деловой игры (например, участие в судебном заседании) либо обмена суждениями по поводу какого-либо спорного вопроса (дискуссия).

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

6.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Виды и порядок выполнения самостоятельной работы:

- Изучение рекомендованной литературы
- Поиск в Интернете дополнительного материала
- Подготовка реферата, презентации и доклада (10-15 минут)
- Подготовка к экзамену

Обязательным видом внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся является написание реферата. Иные виды самостоятельной работы избираются студентом по желанию взамен реферата и должны соответствовать определенному учебному разделу. Примерный перечень тем рефератов, образец оформления титульного листа реферата и рекомендации по написанию рефератов вывешиваются на информационном стенде кафедры. Темы рефератов и иные виды самостоятельной работы избираются студентами индивидуально, сообщаются преподавателю и регистрируются в журнале. Не допускается выбор одной и той же темы реферата, а равно иного вида самостоятельной работы по одному и тому же учебному разделу или теме, студентами одной группы. Выбор студентом темы реферата, не предусмотренной рекомендуемым перечнем, а также иного вида самостоятельной работы осуществляется по согласованию с преподавателем.

Работа должна носить творческий характер, заимствование научного материала без обобщения и ссылок на источник не допускается. Оформленная работа сдается на кафедру преподавателю либо лаборанту в установленный преподавателем срок.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в форме защиты представленной работы обучающимся после ее проверки и допуска к защите преподавателем. Целесообразной при этом представляется форма публичной защиты работы на занятии. По результатам проверки и защиты работы выставляется оценка по пятибалльной шкале. Студенты, не сдавшие работу, а также получившие неудовлетворительную оценку, к зачету по дисциплине не допускаются.

В качестве других форм самостоятельной работы по дисциплине могут использоваться такие виды самостоятельной работы как оформление мультимедийных презентаций учебных разделов (тем), подготовка кроссвордов, глоссариев и др.

Обязательным видом внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся является написание реферата. Иные виды самостоятельной работы избираются студентом по желанию взамен реферата и должны соответствовать определенному учебному разделу. Примерный перечень тем рефератов, образец оформления титульного листа реферата и рекомендации по написанию рефератов вывешиваются на информационном стенде кафедры. Темы рефератов и иные виды самостоятельной работы избираются студентами индивидуально, сообщаются преподавателю и регистрируются в журнале. Не допускается выбор одной и той же темы реферата, а равно иного вида самостоятельной работы по одному и тому же учебному разделу или теме, студентами одной группы. Выбор студентом темы реферата, не предусмотренной рекомендуемым перечнем, а также иного вида самостоятельной работы осуществляется по согласованию с преподавателем.

Работа должна носить творческий характер, заимствование научного материала без обобщения и ссылок на источник не допускается. Оформленная работа сдается на кафедру преподавателю либо лаборанту в установленный преподавателем срок.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в форме защиты представленной работы обучающимся после ее проверки и допуска к защите преподавателем. Целесообразной при этом представляется форма публичной защиты работы на занятии. По результатам проверки и защиты работы выставляется оценка по пятибалльной шкале. Студенты, не сдавшие работу, а также получившие неудовлетворительную оценку, к зачету по дисциплине не допускаются.

Критерии оценки решений ситуационных задач.

Решение ситуационной задачи оценивается по пятибалльной шкале:

Если студент не дал ответа или дал полностью неправильный ответ - ставится оценка «не удовлетворительно».

Если студент дал ответ со значительными недостатками, не может объяснить грамотно обосновать свой ответ, то ему ставится оценка «удовлетворительно».

Если студент даёт ответ с небольшими недочётами, затрудняется лишь в правильном обосновании суждений, то ему ставится оценка - «хорошо».

Если студент даёт полный мотивированный ответ, то ему ставится оценка - «отлично».

Рекомендации к последовательности выполнения реферата.

Изучение проблемы по материалам учебной, периодической литературы и ресурсам Интернет

1. Согласовать название сообщения.
2. Написать тезисы реферата по теме.
3. Выразить, чем интересна выбранная тема в наши дни.
4. Подготовить презентацию по выбранной теме.
5. Сделать сообщение на мини-конференции.

Критерии оценивания рефератов:

	Критерии	Показатели	Баллы (маx)
1.	Новизна реферированного текста	<ul style="list-style-type: none"> • актуальность проблемы и темы; • новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; • самостоятельность суждений. 	20
2.	Степень раскрытия сущности проблемы	<ul style="list-style-type: none"> • соответствие плана теме реферата; • соответствие содержания теме и плану реферата; • полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; • обоснованность способов и методов работы с материалом; • умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; • умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. 	30

3.	Обоснованность выбора источников	<ul style="list-style-type: none"> • круг, полнота использования литературных источников по проблеме; • привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). 	20
4.	Соблюдение требований к оформлению	<ul style="list-style-type: none"> • правильное оформление ссылок на используемую литературу; • грамотность и культура изложения; • владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; • соблюдение требований к объему реферата; • культура оформления: выделение абзацев. 	15
5.	Грамотность	<ul style="list-style-type: none"> • отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; • отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; • литературный стиль. 	15

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 - 100 баллов - «отлично»;
- 70 - 75 баллов - «хорошо»;
- 51 - 69 баллов - «удовлетворительно»;
- менее 51 балла - «неудовлетворительно».

Примерная тематика рефератов:

1. Основные понятия дисциплины. Законы здоровья.
2. Факторы риска здоровью. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения.
3. Понятие здоровья в санологии, гигиене и медицинской валеологии.
4. Критерии здорового образа жизни.
5. Индивидуальное и общественное здоровье. Факторы риска.
6. Основные группы здоровья. Причины формирования.
7. Понятие образа жизни. Качество и стиль жизни.
8. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека. Основные принципы правильного питания.
9. Питание для профилактики основных заболеваний (атеросклероз, ожирение и гипотрофия). Группы продуктов.
10. Основные составляющие пищи: белки, жиры, углеводы.
11. Калорийность пищи, подсчет калорий.
12. Важнейшие составляющие пищевого рациона: микро- и макроэлементы, витамины.
13. Пищевые факторы риска: мутагены, канцерогены, радионуклиды.
14. Лекарственные растения и здоровье. Использование фитотерапии для профилактики основных заболеваний.
15. Основы психического здоровья. Влияние стресса на психическое состояние человека. Синдром хронической усталости. Способы повышения умственной работоспособности. Понятие о стрессе.
16. Физическое здоровье. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Закаливание.
17. Репродуктивное здоровье.

18. Заболевания передающие половым путем, пути передачи и осложнения.
 19. Социальные болезнетворные факторы
 20. Влияние алкоголя на органы и физиологические системы организма. Алкоголь и потомство. Социальные последствия алкоголизма.
 21. Табакокурение. Влияние курения на организм и потомство.
 22. Наркотики и наркомания. Патофизиологические механизмы действия наркотических веществ на ЦНС и другие органы.
 23. Двигательная активность. Статическое и динамическое напряжение.
 24. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.
- Определение валеологии, предмет, методы, цель и задачи, определяющие признаки наук о здоровье.
25. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства, здоровье человека и безопасность государства.
 26. Здоровье и семья.
 27. Здоровье и культура. 5
 28. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.
 29. Роль учителя в воспитании культуры здоровья. 7
 30. Проблема здоровья в науках о человеке.
 31. Валеология как междисциплинарное научное направление. Взаимосвязь валеологии с другими науками. 9
 32. Генетические предпосылки здоровья. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни. Образ жизни родителей и наследственность. Понятие о наследственной и врожденной патологии.
 33. Экологические факторы здоровья и наследственность. Экология и образ жизни современного человека. Понятие об экологической патологии.
 34. Роль медицины в обеспечении здоровья. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости. Медицинские подходы в лечении болезни.
 35. Образ жизни и здоровье. Понятие о здоровом образе жизни. Критерии здоровья человека. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.
 36. Традиционные системы оздоровления. Основные представления о системах комплексного очищения организма, питания, закаливания, массажа и лечебной физкультуры.
 37. Понятия о методах самооздоровления. Лекарства и здоровье. Общее представление о нетрадиционных оздоровительных системах. Этнокультурный опыт оздоровления
 38. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья человека. Индивидуальные психофизиологические различия мужчин и женщин.
 39. Природа эмоций и их функции. Эмоциональное благополучие, как один из основных показателей психического здоровья. Условия достижения эмоционального благополучия.. Понятия «эустресс» и «дистресс».
 40. Духовный кризис в Российском обществе и основные составляющие духовнонравственной личности. Идея приоритета духовности и нравственности в развитии человека.
 41. Понятие и основные критерии репродуктивного здоровья. Устойчивая мотивация общества на создание благополучной семьи. Планирование и подготовка родителей к рождению здорового ребенка.
 42. Возраст и здоровье. Основные факторы, разрушающие репродуктивное здоровье человека: ранние половые связи и болезни, передаваемые половым путем, их распространение и меры профилактики.
 43. Основные биоэтические проблемы в современном обществе: трансплантология, репродуктивные технологии (экстракорпоральное оплодотворение и суррогатное материнство), генная инженерия, эвтаназия, клонирование и искусственное прерывание беременности. 31.

44. Сравнительный анализ традиционных и инновационных здоровьесберегающих технологий в системе образования.
45. Актуальность и востребованность формирования валеогенного мышления у детей, подростков и молодежи.

В качестве других форм самостоятельной работы по дисциплине могут использоваться такие виды самостоятельной работы как оформление мультимедийных презентаций учебных разделов (тем), подготовка кроссвордов, глоссариев и др.

6.2 Темы дисциплины для самостоятельного изучения: _____

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
<p>Модуль 1. <i>Модуль 1. Здоровье и здоровый образ жизни как целевые параметры социальной работы</i></p>	
<p>Тема 1 Общие понятия о здоровье и здоровом образе жизни</p>	<p>Проработка учебного материала по конспектам лекций, учебной литературе, интернет- источникам. Работа с тестами и вопросами для самоконтроля. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Оформление мультимедийной презентации учебного раздела (темы). Подготовка кроссвордов, глоссариев.</p>
<p>Тема 2. Понятие здоровья, его оценка, уровни здоровья. Индивидуальное и общественное здоровье, их оценка</p>	<p>Проработка учебного материала по конспектам лекций, учебной литературе, интернет- источникам. Работа с тестами и вопросами для самоконтроля. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Составление выводов на основе проведенного анализа.</p>
<p>Тема 3. Образ жизни как социальная категория</p>	<p>Проработка учебного материала по конспектам лекций, учебной литературе, интернет- источникам. Работа с тестами и вопросами для самоконтроля. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Рефераты на темы (примерный перечень): 1. Медицинское право как комплексная отрасль российского права. 2. Общая характеристика права граждан на охрану здоровья и медицинскую помощь. 3. Правовое регулирование медицинских услуг. Анализ действующего правового регулирования, правоприменительной и судебной практики. Оформление мультимедийной презентации учебного раздела (темы). Подготовка кроссвордов, глоссариев. Составление выводов на основе проведенного</p>

	анализа.
Тема 4. Формирование здорового образа жизни. Факторы риска заболеваний, их преодоление	<p>Проработка учебного материала по конспектам лекций, учебной литературе, интернет- источникам.</p> <p>Работа с тестами и вопросами для самоконтроля. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору.</p> <p>Составление выводов на основе проведенного анализа.</p>
Тема 5. Иммуитет и способы его укрепления	<p>Проработка учебного материала по конспектам лекций, учебной литературе, интернет- источникам.</p> <p>Работа с тестами и вопросами для самоконтроля. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору.</p> <p>Рефераты на темы (примерный перечень):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медицинское право как комплексная отрасль российского права. 2. Общая характеристика права граждан на охрану здоровья и медицинскую помощь. 3. Правовое регулирование медицинских услуг. Анализ действующего правового регулирования, правоприменительной и судебной практики. Оформление мультимедийной презентации учебного раздела (темы). <p>Подготовка кроссвордов, глоссариев.</p> <p>Составление выводов на основе проведенного анализа.</p>
Тема 6. Здоровьесберегающие технологии	<p>Проработка учебного материала по конспектам лекций, учебной литературе, интернет- источникам.</p> <p>Работа с тестами и вопросами для самоконтроля. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору.</p> <p>Составление выводов на основе проведенного</p>
<i>Модуль 2. Сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни как медико-социальная проблема</i>	
Тема 1. Основы рационального питания	<p>Проработка учебного материала по конспектам лекций, учебной литературе, интернет- источникам.</p> <p>Работа с тестами и вопросами для самоконтроля. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору.</p> <p>Рефераты на темы (примерный перечень): 1 "Здоровье на тарелке".</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ГМО, продукты, расшифровка, вред или польза ГМП. <p style="text-align: right;">Положительные и отрицательные</p>

	<p>последствия выпуска продуктов с использованием ГМИ Подготовка кроссвордов, глоссариев. Разработка сценариев деловых игр. Составление выводов на основе проведенного анализа.</p>
Тема 2. Основы личной гигиены	<p>Проработка учебного материала по конспектам лекций, учебной литературе, интернет- источникам. Работа с тестами и вопросами для самоконтроля. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Составление выводов на основе проведенного анализа.</p>
Тема 3. Психоэмоциональное состояние и здоровье.	<p>Проработка учебного материала по конспектам лекций, учебной литературе, интернет- источникам. Работа с тестами и вопросами для самоконтроля. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Рефераты на темы (примерный перечень): 1. Валеологические основы психического здоровья человека. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья человека. Индивидуальные психофизиологические различия мужчин и женщин. 3. Природа эмоций и их функции. Эмоциональное благополучие как один из основных показателей психического здоровья человека. 5. Условия достижения эмоционального благополучия. Оформление мультимедийной презентации учебного раздела (темы). Подготовка кроссвордов, глоссариев. Разработка сценариев деловых игр. Составление выводов на основе проведенного анализа.</p>
Тема 4. Двигательная активность и её оздоровительное значение	<p>Проработка учебного материала по конспектам лекций, учебной литературе, интернет- источникам. Работа с тестами и вопросами для самоконтроля. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Рефераты на темы (примерный перечень): 1. Особенности влияния физических упражнений на функциональные системы организма</p>

	<p>человека.</p> <p>2. Выбор программы упражнений и ее реализация: ходьба, бег, плавание, игровые виды спорта, дыхательная гимнастика. Оформление мультимедийной презентации учебного раздела (темы).</p> <p>Подготовка кроссвордов, глоссариев.</p> <p>Составление выводов на основе проведенного анализа.</p>
Тема 5. Режим труда и отдыха	<p>Проработка учебного материала по конспектам лекций, учебной литературе, интернет- источникам.</p> <p>Работа с тестами и вопросами для самоконтроля. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору.</p> <p>Рефераты на темы (примерный перечень):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация режима жизнедеятельности. 2. Режим труда и отдыха. Фазы работоспособности. 3. Работоспособность и утомление. 4. Учебный процесс и здоровье студентов. (Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям (Теппинг-тест). <p>Составление выводов на основе проведенного анализа.</p>
Тема 5. Социальные опасности	<p>Проработка учебного материала по конспектам лекций, учебной литературе, интернет- источникам.</p> <p>Работа с тестами и вопросами для самоконтроля. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору.</p> <p>Составление выводов на основе проведенного анализа.</p> <p>Рефераты на темы (примерный перечень):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние курения, потребления алкоголя и наркотических веществ на половую сферу и на здоровье будущих детей. <p>Влияние алкоголя на потомство, организм детей, подростков, беременных, кормящих грудью женщин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Эффективность лечения алкоголизма. Меры предупреждения пьянства и алкоголизма, законодательные акты. 48. Роль традиций, обычаев, ритуалов в профилактике пьянства. Роль семьи в предупреждении пьянства и алкоголизма. . Медико-психологические и социальные проблемы курения. 4. Возникновение привычки курения. Влияние курения на организм человека. Пассивное курение, его влияние на организм человека.

	<p>5. Курение и охрана окружающей среды. Законодательные акты.</p> <p>6. Воздействие курения на потомство, на организм детей, подростков, беременных, кормящих грудью женщин.</p> <p>7. Канцерогенные свойства табака</p>
<p>Тема 6. Репродуктивное здоровье человека Сексуальная культура как компонент здорового образа жизни</p>	<p>Проработка учебного материала по конспектам лекций, учебной литературе, интернет-источникам Рефераты на темы (примерный перечень): 1.Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического благополучия молодежи. 2.Общее представление о поведении человека 3. Репродуктивное здоровье - составная часть здоровья человека и общества. 4. Понятие и основные критерии репродуктивного здоровья</p>
<p>Тема 7. Коммунальная гигиена и Экологическая культура</p>	<p>Проработка учебного материала по конспектам лекций, учебной литературе, интернет- источникам. Работа с тестами и вопросами для самоконтроля. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Рефераты на темы (примерный перечень): Антропогенное воздействие на природу: загрязнение атмосферы, гидросферы и литосферы Оформление мультимедийной презентации учебного раздела (темы). Подготовка кроссвордов, глоссариев. Составление выводов на основе проведенного анализа.</p>

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

Компетенция	Описание, умения, навыки	Процедура освоения
ОК-8	<p>Способность к пониманию социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к</p>	<p>Устный опрос, письменный опрос, дискуссия, тестирование</p>

- профессиональной деятельности;
2. медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
 3. нормы здорового образа жизни;
 4. ценности физической культуры;
 5. способы физического совершенствования организма;
 6. основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
 7. систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
 8. правила личной гигиены;

Уметь:

1. приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
2. правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
3. использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;
4. определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
5. правильно оценивать свое физическое состояние;
6. использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
7. регулировать физическую нагрузку.
анализировать _____

	<p>Владеть:</p> <p>1. самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке</p>	
ОПК-5	<p>Знать:</p> <p>основные подходы к классификации медико-социальных технологий, их характеристики; научные основы разработки и внедрения социальных технологий с учетом глобального национального и регионального, особенности этнокультурного развития своей страны и социокультурного пространства, поведения различных национально-этнических, половозрастных и социально-классовых групп, а также инфраструктуру социального благополучия граждан;</p> <p>теоретические основы технологии и методики организации медикосоциальной работы с различными группами населения;</p> <p>основные методы и технологии медикосоциальной работы в социальных службах</p> <p>Уметь:</p> <p>осуществлять выбор методов и технологий в соответствии с конкретной ситуацией клиента и эффективной моделью теории и практики медико-социальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • технологизировать профессиональную деятельность, устанавливать и анализировать основания профессиональных 	<p>Письменный опрос, решение ситуационных задач, работа в малых группах</p>

	<p>действий, делать их оптимальными и эффективными;</p> <p>определять пределы технологизации профессиональной деятельности в области социальной работы;</p> <p>учитывать этнокультурные, региональные, национальные особенности при создании инновационных социальных проектов в рамках мероприятий государственной и корпоративной социальной политики в оказании медико-социальной помощи</p> <p>деть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основами специфики и сочетания глобального национального и регионального, особенности этнокультурного развития своей страны и социокультурного пространства, поведения различных национально-этнических, половозрастных и социальноклассовых групп, а также инфраструктурой социального благополучия граждан; • современными технологиями организации социальной работы с учетом специфики и современно сочетания глобального национального и регионального, особенности этнокультурного развития своей страны и социокультурного пространства, поведения различных национально-этнических, половозрастных и социально-классовых групп, а также инфраструктуру социального благополучия граждан; • основными технологическими процедурами, инструментарием, направленными на изменение объекта социальной работы в социальных службах. 	
Пк-6	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • современную концепцию отечественной социально-медицинской работы; • базовую модель социально- 	<p>Письменный опрос, решение ситуационных задач, работа в малых группах</p>

- медицинской работы;
- содержанием и методикой социально-медицинской работы с различными группами населения;
- функции специалиста по социальной работе, участвующего в оказании медико-социальной помощи населению;
- правовую нормативную базу социально-медицинской работы;
- зарубежный опыт социально-медицинской работы;

Уметь:

- использовать и активизировать резервные возможности организма;
- оценивать и корректировать методические приемы и педагогические технологии с позиции формирования, сохранения и укрепления здоровья и ЗОЖ;
- организовывать оздоровительно-просветительскую работу с учащимися, учителями и родителями.
- определять и проводить оценку общего физического и функционального состояния своего организма
- применять современные методы комплексного диагностирования физического развития человека
- осуществлять контроль за функциональным состоянием организма
- применять различные методики по оздоровлению организма
- использовать свои знания для формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих

Владеть:

- владеть методами физического воспитания как альтернативы вредных привычек,
- прививать школьникам любовь к занятиям физической культурой и спортом.

- способствовать воспитанию у учащихся навыков здоровьесберегающего поведения
- навыками основами здорового образа жизни, рационального питания, навыками применения средств физической культуры для укрепления здоровья
- навыками повышения мотивации к укреплению здоровья, профилактики и коррекции факторов риска, наносящих ущерб здоровью
- использования в будущей профессиональной деятельности знаний по сохранению и укреплению здоровья

7.2. Типовые контрольные задания *Примерные тесты:* СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней, называется .

- а) трудоспособностью;
- б) дееспособностью;
- в) двигательной активностью;
- г) здоровьем.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это:

- а) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей;
- б) процесс физической подготовки, способствующий повышению уровня функционирования систем организма;
- в) осознанная деятельность личности, основанная на ценностях физической культуры, содействующая укреплению адаптивных возможностей организма;
- г) соревновательная деятельность, а также специальная подготовка к ней, направленная на достижение оптимально высоких результатов.

В режиме дня студента первичным источником сохранения и поддержания высокой работоспособности, совершенствования резервных возможностей организма для оптимизации учебной деятельности является.

- а) здоровый образ жизни;
- б) врачебно-педагогический контроль;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;

г) общая физическая подготовка.

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что уровень здоровья человека зависит:

- а) на 20 % от образа жизни, на 30 % - от наследственных факторов, на 30 % - от условий внешней среды и на 20 % - от деятельности систем здравоохранения;
- б) на 30 % от образа жизни, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от условий внешней среды и на 30 % - от деятельности систем здравоохранения;
- в) на 40 % от образа жизни, на 10 % - от наследственных факторов, на 10 % - от условий внешней среды и на 40 % - от деятельности систем здравоохранения;
- г) на 50 % от образа жизни, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от условий внешней среды и на 10 % - от деятельности систем здравоохранения.

Ведущий фактор в формировании потребности в ведении здорового образа жизни:

- а) внутренняя потребность человека быть здоровым;
- б) личный пример членов семьи, друзей, знакомых;
- в) близкое к месту жительства расположение спортивных сооружений;
- г) просмотр спортивных телепередач, чтение газет.

Задания для самостоятельной работы

1. Заполните таблицу:
2. Назовите, чем обусловлены сущность и содержание здорового образа жизни студентов.
3. Перечислите основные компоненты, которые можно выделить в активной деятельности по сохранению и укреплению собственного здоровья.
4. Назовите факторы, лежащие в основе негативных тенденций, проявляющихся в процессе обучения, которые считаются главной проблемой ЗОЖ студентов вузов.
5. Назовите основные элементы ЗОЖ.
6. Соотнесите названия критериев процесса формирования ЗОЖ студентов с их характеристикой (поставьте соответствующую цифру в квадрат в первой колонке таблицы):

Структурный компонент понятия «здоровье»	Характеристика
•	
•	
•	
•	

Критерий процесса формирования ЗОЖ студентов	Характеристика критерия
По зна ав ательн ы й	1. Его основой является собственная физкультурн о-спортивная активность и деятельность, отвечающая условиям : жизни и психофизическому статусу студента
Операциональный	2. Определяет, с одной стороны, уровень и дина-мику основных показателей физического развития= подготовленности, здоровья, а с другой - место и роль ЗОЖ в жизни студента, в иерархии его МОТИЕЭЦИОННО-ценно стных ориентации
Оценочный	3. Включает исторические, философские, соц и о логи чески е, п сихо лог о -п едаг о г ически е знания и подходы к излечению и определению целей и задач, эволюционных преобразований и изменений, основных функций ЗОЖ, влияющих на ^сизнедеятельность человека

2. СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

2.1. РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА, ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ, ПРОФИЛАКТИКА НЕРВНЫХ НАГРУЗОК

Контрольные тестовые задания

Впишите выбранный Вами вариант ответа (а, б, в или г) в соответствующую графу таблицы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	П	12
Вариант ответа												

1. Во внеучебное время отдых студентов должен осуществляться в основном:

- а) в виде сна;
- б) форме тяжелых видов физического труда;
- в) двигательно-активной форме;
- г) форме чтения книг, просмотра телевизора и т. д.

2. Рациональный режим труда и отдыха оказывает благоприятное воздействие на здоровье, так как:

- а) позволяет осуществлять деятельность в соответствии с биологическими ритмами;
- б) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
- в) способствует правильному выполнению определенных видов работы;
- г) различные виды деятельности выполняются по стандартной схеме.

3. Соблюдение режима дня необходимо, так как это:

- а) позволяет найти время для отдыха;
- б) помогает своевременному выполнению запланированных дел;
- в) способствует рациональному и сбалансированному питанию;
- г) способствует сохранению и поддержанию высокого уровня работоспособности

организма.

4. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных или самостоятельных занятиях физической культурой, называется:

- а) гиподинамией;
- б) двигательной активностью;
- в) рекреацией;
- г) двигательными способностями.

5. На протяжении дня наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается:

- а) с 12 до 16 ч;
- б) 10 до 12 ч и с 17 до 19 ч;
- в) 20 до 24 ч;
- г) 5 до 8 ч и с 13 до 16 ч.

6. Оптимальным для планирования тренировочных занятий является время:

- а) с 13 до 16 ч;
- б) 7 до 9 ч и с 19 до 21 ч;
- в) 10 до 13 ч и с 16 до 20 ч;
- г) 8 до 12 ч.

7. Студентам в сутки рекомендуется спать:

- а) 5-6 ч;
- б) 6-7 ч;
- в) 7,5-8 ч;
- г) 9-10 ч.

8. Напряженную умственную работу следует заканчивать:

- а) за 1,5 ч до отхода ко сну;
- б) 2,5 ч до отхода ко сну;
- в) 3,5 ч до отхода ко сну;
- г) 4,5 ч до отхода ко сну.

9. Умственную работу необходимо прерывать физкультурными паузами через каждые:

- а) 20-25 мин;
- б) 30-35 мин;
- в) 40-45 мин;
- г) 55-60 мин.

10. В течение 3-5 мин физкультурной паузы для отдыха от умственной работы рекомендуется выполнить:

- а) 3-5 упражнений;
- б) 5-7 упражнений;
- в) 7-9 упражнений;
- г) 9-12 упражнений.

11. Лучший, по мнению врачей, природный физиологический транквилизатор, рекомендуемый для борьбы с депрессией, стрессами, - это:

- а) биологически активные добавки к пище;
- б) витамины;
- в) оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- г) физические упражнения.

12. Оптимальным двигательным режимом для студентов является:

- а) 2-4 ч физической нагрузки в неделю;
- б) 4-6 ч в неделю;
- в) 6-8 ч в неделю;
- г) 8-12 ч в неделю.

Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите главные факторы, влияющие на выбор формы и содержание отдыха.
2. Назовите основные двигательные способности.
3. Раскройте механизм влияния стресса и нервных перегрузок на организм малотренированного человека.

2.2. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Контрольные тестовые задания

Впишите выбранный Вами вариант ответа (а, б, в или г) в соответствующую графу таблицы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	б	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Вариант ответа																			

1. Правильный режим питания заключается в том, что:
 - а) время приема пищи приходится на одни и те же часы;
 - б) прием пищи осуществляется при появлении чувства голода;
 - в) основной прием пищи приходится на вечернее время;
 - г) прием пищи осуществляется во время краткосрочных перерывов для отдыха.
2. В рационе содержание полноценных в питательном отношении животных белков должно составлять не менее:
 - а) 30 % всего белка, присутствующего в пище;
 - б) 40 % всего белка, присутствующего в пище;
 - в) 50 % всего белка, присутствующего в пище;
 - г) 60 % всего белка, присутствующего в пище.
3. Количество молочных продуктов (сыр, творог), не считая молока, должно составлять в сутки не менее:
 - а) 30 г;
 - б) 60 г;
 - в) 100 г;
 - г) 120 г.
4. Суточная калорийность питания должна быть:
 - а) больше количества расходуемой человеком энергии;
 - б) равной количеству расходуемой человеком энергии;
 - в) меньше, чем количество расходуемой человеком энергии;
 - г) каждый день одинаковой.
5. При нерациональном питании:
 - а) наблюдается нервное перевозбуждение;
 - б) нарушается обмен веществ;
 - в) ухудшается сон;
 - г) развивается депрессия.
6. Оптимальное соотношение в пище студентов белков, жиров и углеводов должно составлять:
 - а) 2 : 4 : 6;
 - б) 2 : 2 : 4;
 - в) 1 : 1 : 4;
 - г) 4 : 1 : 4.
7. Наиболее рационален:
 - а) двухразовый прием пищи;

- б) трехразовый прием пищи;
 - в) четырехразовый прием пищи;
 - г) пятиразовый прием пищи.
8. Оптимальная длительность перерывов между едой составляет не более:
- а) 1 -2 ч;
 - б) 3-4 ч;
 - в) 4-5 ч;
 - г) 5-6 ч.
9. Ночной промежуток времени между приемами пищи должен быть:
- а) 6-7 ч;
 - б) 8-10 ч;
 - в) 11 -12 ч;
 - г) более 12 ч.
10. В среднем у взрослых людей при четырехразовом приеме пищи:
- а) первый завтрак должен удовлетворять по составу 20-25 % суточной потребности, второй завтрак или полдник - 10-15 %, обед - 40-45 %, ужин - 20-25 %;
 - б) первый завтрак должен удовлетворять по составу 30 % суточной потребности, второй завтрак или полдник -- 20 %, обед -30 %, ужин - 20 % ;
 - в) первый завтрак должен удовлетворять по составу 35-40 % суточной потребности, второй завтрак или полдник - 10-15 %, обед - 25-30 %, ужин - 20-25 %;
 - г) первый завтрак должен удовлетворять по составу 40-45 % суточной потребности, второй завтрак или полдник - 20-25 %, обед - 20-25 %, ужин - 10-15 %.
11. Ужинать следует не позднее, чем:
- а) за 1 ч до сна;
 - б) 1-1,5 ч до сна;
 - в) 1 -2 ч до сна;
 - г) 2-3 ч до сна.
12. Пищу следует принимать не менее чем:
- а) за 30 мин до и спустя 10-15 мин после завершения занятий физическими упражнениями;
 - б) 1 ч до и спустя 20-25 мин после завершения занятий физическими упражнениями;
 - в) 1,5 ч до и спустя 30 мин после завершения занятий физическими упражнениями;
 - г) 2-2,5 ч до и спустя 30-40 мин после завершения занятий физическими упражнениями.
13. Возникновение головных болей, резкое падение работоспособности и внимания связано:
- а) со снижением уровня глюкозы в крови;
 - б) с недостаточным присутствием в пище животных жиров;
 - в) повышенным потреблением белковой пищи;
 - г) нарушением питьевого режима.
14. Избыточное потребление жиров и углеводов часто является основной причиной:
- а) появления раздражительности;
 - б) нарушения сна, ухудшения памяти;
 - в) развития депрессивного состояния;
 - г) развития ожирения.
15. Суточная потребность взрослого человека в жирах в среднем составляет:
- а) 80-100 г, из которых не менее 30 % должно приходиться на жиры растительного происхождения;
 - б) 60-80 г, из которых не менее 20 % должно приходиться на жиры растительного происхождения;
 - в) 110-130 г, из которых не менее 25 % должно приходиться на жиры растительного происхождения;
 - г) 140-160 г, из которых не менее 25 % должно приходиться на жиры растительного

происхождения.

16. За счет белков, жиров и углеводов в пище работников умственного труда должна обеспечиваться суточная калорийность рациона:

- а) на 8; 22 и 70 %;
- б) 10; 25 и 65 %;
- в) 13; 33 и 54 %;
- г) 16; 44 и 40 %.

17. В пище содержание белков животного происхождения должно составлять:

- а) не менее 35 %;
- б) не менее 45 %;
- в) не менее 55 %;
- г) не менее 65 %.

18. Максимальное количество потребляемого сахара в сутки:

- а) не более 60-70 г;
- б) не более 75-80 г;
- в) не более 85-90 г;
- г) не более 100 г.

Задания для самостоятельной работы

1. Назовите наиболее важные потенциальные источники вреда в пищевых продуктах.

2. Впишите недостающие цифры, слова или фразы:

- а) Суточная норма сахара в любом виде - не более (...) г, одновременно - не более (...) г.
- б) При увеличении потребления некоторых аминокислот (главным образом метионина), а также усвояемого кальция снижается (...).
- в) Добавление яиц к рациону, содержащему хлеб, увеличило устойчивость животных против действия промышленных ядов в (...) раза.
- г) При трехразовом питании завтрак должен обеспечить (...) % суточного рациона, обед - (...) %, ужин - (...) %.
- д) При выходе на работу натошак или замене завтрака стаканом кофе трудоспособность (...).
- е) Завтрак должен быть за (...) ч до занятий физическими упражнениями и за (...) ч до соревнований; обед - за (...) ч до занятий и за (...) ч до соревнований.
- ж) Потери воды при умеренной физической нагрузке в течение 1 ч человека с массой тела 70 кг достигают (...) л/ч (при $t = 20-25$ °С). Не следует приступать к занятиям с отрицательным балансом воды. Перед занятием нужно выпить (...) мл жидкости за (...) мин до его начала.
- з) В среднем суточный расход энергии у юношей составляет (...) ккал, у девушек - (...) ккал; в период экзаменационных сессий энергетическая ценность рациона повышается до (...) ккал; в процессе регулярных занятий физическими упражнениями в зависимости от их вида энергозатраты составляют (...) ккал.
- и) Излишнее употребление белковой пищи на фоне малой двигательной активности может привести к (...).

3. Перечислите критерии для оценки рационов питания исходя из концепции, разработанной академиком А. А. Покровским.

4. Раскройте механизм негативного влияния голодания на организм.

5. Перечислите основные факторы, от которых зависит режим питания.

6. Укажите правильную последовательность употребления блюд во время обеда.

7. Соотнесите названия видов основного суточного приема пищи с их описанием (поставьте соответствующую цифру в квадрат в первой колонке таблицы):

Вид основного суточного приема пищи	Описание видов основного суточного приема пищи
Завтрак	1. Включает наряду с употреблением напитков либо свежие фрукты
Второй завтрак (или полдник)	2. Целесообразно энергоемкое блюдо. в комплекте - газированный напиток (чай, какао, кофе)
Обед	3. Включает легко перевариваемые блюда из рыбы, молочных продуктов, яиц, а также напитки, не возбуждающие нервную систему
Ужин	4. Состоит из блюд, содержание которых может обеспечить компенсацию энергозатрат, произведенных во время трудовой деятельности

8. Соотнесите названия групп пищевых продуктов со временем их нахождения в пищеварительной системе (поставьте соответствующую цифру в квадрат в первой колонке таблицы):

Время нахождения продуктов в желудке	Группы пищевых продуктов
1-2 ч	1. Жаркое (мясо, дичь); сельдь; сладкая сметана; горох, тушеные овощи, фасоль
2-3 ч	2. Вода; чай; кофе; молоко; бульон; яйца в смятку; фруктовые соки; картофельное пюре
3-4 ч	3. Жирные выпеченные изделия, рыбные консервы в масле, шпик, свинина, салаты с майонезом
4-5 ч	4. Хлеб, сырые фрукты, вареные овощи; сыры
5-7 ч	5. Какао с молоком, яйца вкрутую, рыба отварная, телятина отварная, мясо тушеное, вареный картофель, овощи тушеные

9. Опишите негативные явления, которые происходят в организме, если прием пищи осуществлялся непосредственно перед занятиями физической культурой.

10. Назовите пищевые источники, являющиеся основным поставщиком для организма:

- а) кальция;
- б) балластных компонентов;
- в) белков (животного происхождения);
- г) витаминов.

11. Перечислите основные способы борьбы с ожирением.

2.3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Контрольные тестовые задания

Впишите выбранный Вами вариант ответа (а, б, в или г) в соответствующую графу таблицы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вариант ответа															

1. Гигиена - это:

- а) естественная и специально организованная двигательная деятельность, обеспечивающая оптимальное физическое и психическое развитие человека;
 - б) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне;
 - в) комплексное медицинское обследование, направленное на повышение уровня здоровья и функциональных возможностей организма;
 - г) одна из наук о здоровье человека, средствах и методах его сохранения и укрепления.
2. Правильное и строгое соблюдение режима дня:
- а) способствует выработке четкого ритма функционирования организма;
 - б) позволяет выполнить запланированную работу по привычным, стандартным схемам;
 - в) позволяет организму избегать нервных перенапряжений и стресса;
 - г) способствует уменьшению негативного воздействия на организм вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).
3. Вредные привычки: курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков:
- а) оказывают пагубное влияние на организм человека, снижают его работоспособность;
 - б) способствуют процессу физической подготовки;
 - в) способствуют увеличению продолжительности жизни;
 - г) благоприятствуют нормальному физическому развитию организма.
4. Постоянное недосыпание, отход ко сну в разное время - основная причина:
- а) бессонницы и нервного истощения;
 - б) заболеваний системы дыхания;
 - в) ожирения;
 - г) частых сновидений.
5. Беспорядочный прием пищи является первостепенным фактором:
- а) заболеваний нервной системы;
 - б) нарушений опорно-двигательного аппарата;
 - в) заболеваний кожи;
 - г) заболеваний желудочно-кишечного тракта.
6. С гигиенической целью баню рекомендуется посещать:
- а) один раз в неделю;
 - б) через день;
 - в) раз в две недели;
 - г) один раз в месяц.
7. Зубы необходимо чистить:
- а) утром, после сна;
 - б) после обеда;
 - в) вечером, перед сном;
 - г) утром и вечером.
8. В условиях жаркой погоды занятия физической культурой желательно осуществлять:
- а) в одежде из синтетической ткани;
 - б) одежде из хлопчатобумажной ткани;
 - в) одежде из шерстяной ткани;
 - г) одежде из плотного льняного материала.
9. Для спортивных занятий в холодное время года используется одежда:
- а) из синтетических материалов;
 - б) из шерсти;
 - в) изо льна и хлопка;
 - г) с использованием всех видов материалов.
10. Закаливание - это:
- а) процесс приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды;
 - б) процесс поддержания какого-либо свойства организма на постоянном уровне;
 - в) воздействие на организм в целях повышения его возможности адаптироваться к

неблагоприятному воздействию внешней среды;

г) отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

11. Систематическое закаливание рекомендуется начинать:

а) с приема воздушных ванн;

б) купания в холодной воде;

в) продолжительного пребывания на открытом солнце;

г) искусственного ультрафиолетового облучения.

12. Закаливание воздухом следует начинать:

а) при температуре 10-12 °С в течение 30-35 мин;

б) температуре 14-16 °С в течение 35-40 мин;

в) температуре 17-19 °С в течение 25-30 мин;

г) температуре 20-22 °С в течение 20-30 мин.

13. Первоначально водные процедуры проводят при температуре воздуха:

а) не менее 17-20 °С;

б) не менее 20-23 °С;

в) не менее 24-26 °С;

г) не менее 28 °С.

14. Лучшее время для приема солнечных ванн:

а) с 9 до 11 ч;

б) 12 до 14 ч;

в) 14 до 16 ч;

г) 16 до 18 ч.

15. В условиях проживания на территориях, загрязненных радионуклидами, прием солнечных ванн:

а) разрешается только после согласования с местными службами санитарного и медицинского контроля;

б) разрешается при хорошем самочувствии, отсутствии внешних признаков болезни;

в) разрешается только у водоемов;

г) должен быть ограничен или исключен полностью.

Задания для самостоятельной работы

1. Назовите негативные факторы воздействия на организм:

а) алкоголя;

б) курения;

в) наркотических веществ.

2. Назовите главные принципы построения режима дня.

3. Перечислите основные составляющие личной гигиены.

4. Впишите недостающие цифры, слова или фразы:

а) По данным исследований, закаленные люди в (...) раза меньше болеют, чем население в целом.

б) Продолжительность процедуры обтирания не превышает (...) мин. Для обтирания применяют вначале (...) воду, температура которой (...) °С, а затем постепенно переходят к (...) воде с температурой (...) °С.

в) Начинают процесс обливания с температуры воды около (...) °С, постепенно доводя ее до (...) °С. Длительность процедуры с последующим растиранием тела - (...) мин.

г) Температура воды в начале закаливания при помощи холодного душа должна быть около (...) °С. Продолжительность приема душа - не более (...) мин. В дальнейшем температуру постепенно снижают примерно на (...) °С через каждые (...) дня, а продолжительность процедуры увеличивают до (...) мин.

д) Купание нужно начинать при температуре воды не ниже (...) °С. Заканчивают купальный сезон при температуре воды (...) °С и воздуха (...) °С. Пребывание в воде вначале ограничивается (...) мин, а затем увеличивается до (...) мин и более.

е) В зависимости от времени года, погоды прием солнечных ванн начинают с сеансов

продолжительностью (...) мин в день. Постепенно их увеличивают на (...) мин ежедневно и доводят до (...) ч. После каждого часа облучения необходимо делать перерыв на (...) мин и отдыхать в тени.

5. Опишите сущность механизма закаливания организма к холоду.

6. Заполните таблицу:

Основные принципы закаливания	Характеристика
*	

7. Перечислите основные положения и принципы закаливания:

а) воздухом;

б) водой;

в) солнцем.

8. Опишите механизмы восстановления работоспособности организма после напряженной работы при помощи:

а) теплых и контрастных ванн;

б) бани, сауны;

в) массажа и самомассажа.

9. Назовите и опишите методику проведения теста для определения уровня закаленности организма.

10. Раскройте содержание методики оздоровления организма:

а) системы К. Купера;

б) системы Н. М. Амосова;

в) системы П. К. Иванова;

г) йоги;

д) дыхательной гимнастики А. Стрельниковой;

е) дыхательной гимнастики К. Бутейко;

ж) системы оздоровительного питания (на выбор).

Примерный перечень вопросов для итогового контроля по дисциплине « Основы ЗОЖ»

1. Влияние образа жизни на здоровье.
2. Роль социального работника в санитарно-просветительской деятельности.
3. Алкоголизм - медико-социальная проблема.
4. Здоровье и здоровый образ жизни как целевые параметры социальной работы
5. Гигиеническое воспитание и обучение граждан.
6. Воздействие алкоголя на организм человека.
7. Социальная обусловленность здоровья.
8. Третичная профилактика, или реабилитация.
9. Гигиеническое воспитание - комплексная проблема. Специалист по социальной работе как учитель «здоровья».
10. Факторы риска: социально- экономические, социально-биологические, медицинские, природно-климатические
11. Привлечение населения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления
12. Наркомания как медико-социальная проблема.
13. Образ жизни как социальная категория
14. Снижение распространенности курения и потребления табачных изделий.
15. Личная гигиена как аспект ЗОЖ.
16. Структура образа жизни.

17. Снижение потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств
18. Правильная гигиена одежды и обуви как средство защиты организма от неблагоприятных воздействий окружающей среды.
19. Понятие здорового образа жизни.
20. Вторичная профилактика.
21. Курение - один из ведущих факторов риска развития заболеваний.
22. Формирование здорового образа жизни.
23. Первичная профилактика.
24. Окружающая среда и здоровье человека. Взаимосвязь природы и человека, экологические проблемы современности.
25. Факторы риска заболеваний, их преодоление
26. Физическая культура и спорт как фактор сохранения и укрепления здоровья.
27. Причины, мотивы, условия, способствующие развитию наркомании и алкоголизма.
28. Социально-профилактическое направление стратегии социальной медицины и здравоохранения.
29. Медицинская профилактика по укреплению здоровья и профилактике заболеваний.
30. Половое воспитание и сексуальная культура как компонент ЗОЖ.
31. Факторы, оказывающие влияние на здоровье населения
32. Организация пропаганды медицинских знаний в современной России
33. Психогигиена, психопрофилактика, психическое здоровье.
34. Основные факторы закаливания:
35. Гиподинамия, ее проявления. Двигательная активность у детей, подростков и студентов.
36. Гигиена жилища.
37. Формирование здорового образа жизни и профилактика социально значимых заболеваний в школе
38. Рациональное питание как один из компонентов ЗОЖ.
39. Проблемы потребления алкоголя детьми, подростками беременными женщинами.
40. Здоровье индивидуальное и общественное: определение, взаимосвязь, различия.
41. Основные компоненты пищевого рациона, их значение в жизнедеятельности человека.
42. Окружающая среда и здоровье человека. Взаимосвязь природы и человека, экологические проблемы современности.
43. Охрана здоровья граждан как совокупность комплексных мер. Основные принципы охраны здоровья граждан.
44. Медицинские, социальные и педагогические аспекты ЗОЖ.
45. Гигиена труда и отдыха как аспект ЗОЖ.
46. Психогигиена, психопрофилактика, психическое здоровье.
47. Формы труда. Работоспособность и утомление.
48. Закаливание и лечебная физкультура.
49. Здоровье как социальная ценность. Характеристика социальных факторов, влияющих на здоровье.
50. . Физическая культура и спорт как фактор сохранения и укрепления здоровья.
51. . Человек и окружающая среда.
52. Социальное благополучие как составляющая здоровья. Характеристика социальных факторов, влияющих на индивидуальное и общественное здоровье
53. Атмосферный воздух, почва, вода как факторы внешней жизни.
54. Рациональное питание как один из компонентов ЗОЖ.
55. Понятие «Здоровье». Определение ВОЗ. Факторы риска для здоровья.
56. Категории, характеризующие образ жизни.
57. Меры предупреждения алкоголизма, наркомании, злоупотребления табаком.

58. Стратегия Всемирной организации здравоохранения. Политика достижения здоровья для всех
59. Психическое здоровье и психическая болезнь: качественное различие, основные критерии. Факторы риска нарушений психического здоровья и развития психических заболеваний.
60. Подготовка молодежи к семейной жизни через формирование ЗОЖ
61. Определение понятий «гигиеническое воспитание» «пропаганда ЗОЖ» «санитарное просвещение», «гигиеническая культура».
62. Влияние условий и характера труда на здоровье работающих
63. Задачи антиалкогольного воспитания. Участие социального работника в антиалкогольном воспитании населения
64. Контроль общественного питания
65. Что является самым необходимым в решении задачи сохранения и укрепления здоровья детей, посещающих образовательные учреждения?
66. Гигиенические аспекты полового воспитания. Некоторые вопросы нравственности и формирования традиционных моральных ценностей.
67. Понятие о резервных возможностях человека, как элемента системы здоровья.
68. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека.
69. Физическое воспитание, как целостная система формирования здорового человека.
70. Факторы образа жизни: соблюдение режима дня и учет биологических ритмов. Влияние на здоровье
71. Основные компоненты пищевого рациона, их значение в жизнедеятельности человека.
72. Влияние вредных привычек на здоровье человека.

7.3. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля - 50% и промежуточного контроля - 50%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов (на каждом занятии),
- участие на практических занятиях - 90 баллов (на каждом занятии),
- выполнение домашних (аудиторных) контрольных работ - 100 баллов.

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- устный опрос - 70 баллов,
- ситуационная задача - 30 баллов.

Критерии оценки знаний студентов 100 баллов - студент показал глубокие и систематизированные знания учебного материала по теме; глубоко усвоил учебную литературу; хорошо знаком с научной литературой; активно использовал материалы из первоисточников; цитировал различных авторов; принимал активное участие в обсуждении узловых вопросов на всём протяжении семинарского занятия; умеет глубоко и всесторонне анализировать те или иные явления и события; в совершенстве владеет соответствующей терминологией; материал излагает чётко и лингвистически грамотно; отличается способностью давать собственные оценки, делать выводы, проводить параллели и самостоятельно рассуждать.

90 баллов - студент показал полные знания учебно-программного материала по теме; хорошо усвоил учебную литературу; знаком с научной литературой; использовал материалы из первоисточников; цитировал различных авторов; принимал активное участие в обсуждении узловых вопросов; проявил способность к научному анализу материала; хорошо владеет соответствующей терминологией; материал излагается последовательно и логично; отличается способностью давать собственные оценки, делать выводы, рассуждать; показал

высокий уровень исполнения заданий, но допускает отдельные неточности общего характера.

80 баллов - студент показал достаточно полное знание учебно-программного материала; усвоил основную литературу, рекомендованную программой; владеет методом комплексного анализа; показал способность аргументировать свою точку зрения с использованием материала из первоисточников; правильно ответил практически на все вопросы преподавателя в рамках обсуждаемой темы; систематически участвовал в групповых обсуждениях; не допускал в ответе существенных неточностей.

70 баллов - студент показал достаточно полное знание учебного материала, не допускал в ответе существенных неточностей, активно работал на семинарском занятии, показал систематический характер знаний по дисциплине, цитирует первоисточники, но не может теоретически обосновать некоторые выводы.

60 баллов - студент обладает хорошими знаниями по всем вопросам темы семинарского занятия, не допускал в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнил основные предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, отличается достаточной активностью на семинарском занятии; умеет делать выводы без существенных ошибок, но при этом не дан анализ информации из первоисточников.

50 баллов - студент усвоил лишь часть программного материала, вместе с тем ответ его стилистически грамотный, умеет логически рассуждать; допустил одну существенную или несколько несущественных ошибок; знает терминологию; умеет делать выводы и проводить некоторые параллели.

40 баллов - студент знает лишь часть программного материала, не отличался активностью на семинарском занятии; усвоил не всю основную литературу, рекомендованную программой; нет систематического и последовательного изложения материала; в ответах допустил достаточное количество несущественных ошибок в определении понятий и категорий, дат и т.п.; умеет делать выводы без существенных ошибок; наличие грамматических и стилистических ошибок и др.

30 баллов - студент имеет недостаточно полный объём знаний в рамках образовательного стандарта; знает лишь отдельные вопросы темы, кроме того допускает серьёзные ошибки и неточности; наличие в ответе стилистических и логических ошибок.

20 баллов - у студента лишь фрагментарные знания или отсутствие знаний по значительной части заданной темы; не знает основную литературу; не принимал участия в обсуждении вопросов по теме семинарского занятия; допускал существенные ошибки при ответе; студент не умеет использовать научную терминологию дисциплины; наличие в ответе стилистических и логических ошибок.

10 балл — отсутствие знаний по теме или отказ от ответа.

Рейтинговые показатели студента определяются следующим образом:

Каждый из трёх видов учебного контроля - текущий, рубежный и итоговый - основаны на 100 бальной системе оценивания уровня усвоения студентами программного материала. В том числе каждый ответ студента на семинарском занятии, независимо от его формы, оценивается по 100 бальной шкале, а при подведении итогов выводится средний рейтинговый балл по текущему контролю.

Например, студент по первому модулю набрал за текущую работу 70 баллов (при максимуме в 100 баллов), а на рубежном контроле 80 баллов (при максимуме в 100 баллов). Тогда средний рейтинговый балл по первому дисциплинарному модулю составит 75 баллов ($70 \times 0,5 + 80 \times 0,5 = 75$ баллов). По второму модулю студент набрал 85 баллов. В таком случае средний балл студента по итогам изучения двух дисциплинарных модулей т.е. промежуточной аттестации (промежуточного контроля) составит 80 баллов ($75 \times 0,5 + 85 \times 0,5 = 80$).

Итоговый контроль преследует цель оценить работу студента за курс или семестр, уровень его теоретических знаний, умение анализировать информацию, развитие творческого

мышления, приобретение навыков самостоятельной работы. Итоговый контроль может проводиться в устной или письменной форме по билетам. Ответ студента оценивается также по 100 бальной шкале. Учебный рейтинг студента определяется по сумме промежуточной аттестации (промежуточного контроля) и зачёта (итогового контроля). Например, студент по результатам промежуточного контроля получил 80 баллов, а на зачёте - 90 баллов. В таком случае рейтинг студента составит 85 баллов. - $80 \times 0,5 + 90 \times 0,5 = 85$ Шкала диапазона для получения положительной оценки по дисциплине с учётом итогового контроля:

0 - 50 баллов - «незачёт»;

51 - 100 баллов - «зачёт».

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

А) Основная литература

1. Мархоцкий Я.Л. Валеология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Я.Л. Мархоцкий. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2010. — 286 с. — 978-985-06-1880-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20063.html> основная 0+e 1 <http://www.iprbookshop.ru/20063.html> (28.06.2018)
2. Вайнер, Э. Валеология : учебный практикум / Э. Вайнер, Е.В. Волынская. - 3-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2018. - 311 с. : ил. - ISBN 978-5-89349-387-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949> (08.8.2018).
3. Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / К.П. Бакешин. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: СанктПетербургский государственный архитектурностроительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — 978-5-9227-0619-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html> <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>(12.06.2018)
4. 2018)
5. Назарова, Е.Н. Основы социальной медицины : учеб. пособие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилев. - М.: Академия, 2007. - 259 с
6. Тен Е. Е. Основы социальной медицины : учеб. для студентов образоват. учреждений, реализующих образоват. прогр. по направлению подгот. 040101.51 "Социал. раб." (базовый уровень сред. проф. образования) / Тен, Елена Евгеньевна. - М.: Академия, 2009. - 267,[5] с. - (Среднее профессиональное образование. Право и социальная работа). - Рекомендовано Моск. мед. акад. им. И.М.Сеченова. - ISBN 978-5-7695-58023 : 300-96.
7. Социальная медицина: учебник для бакалавров / А.В. Мартыненко [и др.]; под ред. А.В. Мартыненко. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 475 с. - (Серия: Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-9916-2463-3. - Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/E0E1A73E-18D2-4E1D-B87A-810B9E498A03.
8. Теория социальной работы: учебник для академического бакалавра/ Е.И. Холостова [и др.]; под ред. Е.И. Холостовой, Л.И. Кононова, М.Е.И. Холостовой., М.В. Вдовиной. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 288 с. - (Серия: Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-02942-0. - Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/BFB98D09-432A-4FDD-92DB-C0A97E9D30AF.

Б) Дополнительная литература

1. Чуприна Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 216 с. — 987-5-95850556-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22619.html> дополнительная литература 0+е 1 <http://www.iprbookshop.ru/22619.html>(28.06.2018)
2. Артюнина Г.П. Основы социальной медицины [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Г.П. Артюнина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2016. — 570 с. — 5-8291-0626-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60359.html> основная литература 0+е 1 <http://www.iprbookshop.ru/60359.html>
3. Фролова Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс] : пособие / Ю.Г. Фролова. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 256 с. — 978-985-06-2352-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html> 1 <http://www.iprbookshop.ru/35533.html>(7.06.18)
4. Табакокурение: вред, способы отказа / Б.В. Овчинников, И.Ф. Дьяконов, В.М. Зобнев, Т.И. Дьяконова; ред. В.К. Шамрей. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2012. - 48 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-299-00516-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105772> (05.07.2018).
5. Бацукова, Н.Л. Гигиена питания: лабораторный практикум по гигиенической экспертизе пищевых продуктов: учебное пособие / Н.Л. Бацукова, Я.Л. Мархоцкий. - Минск : Вышэйшая школа, 2016. - 208 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-062642-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=449966> (18.08...2018).
6. Выявление и профилактика подростковой наркомании: учебно-методическое пособие / С.Б. Белогуров, И.Ф. Дьяконов, Т.И. Дьяконова, В.В. Тихенко. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2017. - 49 с : ил. - ISBN 978-5-299-00854-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485772>(02.08.2018).
7. Выявление и профилактика подростковой наркомании: учебно-методическое пособие / С.Б. Белогуров, И.Ф. Дьяконов, Т.И. Дьяконова, В.В. Тихенко. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2017. - 49 с : ил. - ISBN 978-5-299-00854-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485772>(02.08.2018).
8. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html> основная литература 0+е 1 <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>(9.06.2018)
9. Социальная медицина : учебник для бакалавров / А. В. Мартыненко [и др.] ; под ред. А. В. Мартыненко. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 475 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2463-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E0E1A73E-18D2-4E1D-B87A-810B9E498A03.
10. Социальная политика: учебник для академического бакалавриата / Е. И. Холостова [и др.] ; под ред. Е. И. Холостовой, Г. И. Климантовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 395 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-4503-4.
11. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для студентов вузов. 2-е изд., стер. Назарова Е.Н. М.: Академия, 2008. - 256 с.

12. Черношвитов Е.В. Социальная медицина: Учебное пособие. - М.: 2010.-304с.

9. *Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.*

- <http://elib.dgu.ru/?q=node/876> - Научная библиотека ДГУ
- <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks:
- www.biblioclub.ru - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн (архив)»
- <http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека
- <http://нэб.рф/> - Национальная электронная библиотека
- <http://window.edu.ru/> - Образовательный ресурс
- <http://link.springer.com/> - Электронный ресурс Springer
- webofknowledge.com - Международная база цитирования Web of Science
- <http://www.scopus.com/> - Реферативная база данных Scopus
- <http://search.proquest.com/> - База данных зарубежных диссертаций PQDT Global
- <http://www.sciencemag.org/> - Электронные ресурсы Science AAAS
- <http://journals.sagepub.com/Sage/73-> Электронные ресурсы журналов БД SAGE Premier

10. *Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.*

В процессе подготовки к занятиям студенту следует обобщить и сделать критический анализ литературных данных, анализ источников информации, определить свое отношение к изучаемым проблемам, свое понимание поставленных вопросов.

Для более успешного выполнения заданий студенту необходимо, прежде всего, ознакомиться с содержанием рабочей программы, после чего изучить соответствующий раздел программы курса, учебника, ознакомиться с наглядными пособиями, изучить нормативные документы и литературные источники, рекомендуемые к теме курса.

При изучении литературных источников необходимо сначала прочитать работу, а затем своими словами передать краткое содержание. Необходимо конспектировать законодательные документы правительства России и регионов, нормативные документы и рекомендуемую литературу, указанную ведущим курс преподавателем. Изучая литературные источники, следует записывать вопросы, требующие дополнительного выяснения, выписывать цитаты, относящиеся к сути изучаемого вопроса.

По всем вопросам, относящимся к содержанию рабочей программы, студент может получить консультацию у преподавателя, ведущего курс.

Для более успешной подготовки к занятиям и профессионального становления необходимо свободно владеть понятийным аппаратом. Самостоятельная работа должна носить систематический характер. Ее результаты контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (промежуточный контроль по модулям, зачет, экзамен). Для этого проводятся тестирование, экспресс-опрос на семинарских занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ.

11. *Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.*

Центральное место в современных информационных технологиях занимают :

1. [компьютер](#) и его программное обеспечение.
2. [Интернет](#)
3. Электронная почта

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

В процессе обучения и контроля используются компьютер, обучающие компьютерные программы, слайды, тесты, дидактический раздаточный материал, таблицы и плакаты, разработанные на основе программы курса и расположенные в учебно-методическом кабинете кафедры социальной медицины