

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Амурский государственный университет»

Кафедра медико-социальной работы

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ**  
Валеология

Основной образовательной программы по специальности – 040101.65  
«Социальная работа»

Благовещенск 2012

УМКД разработан к.п.н., доцент Еремеева Т.С.

Рассмотрен и рекомендован на заседании кафедры

Протокол заседания кафедры от «\_\_ 02 \_\_» \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_ 2012 г. №\_\_ 2 \_\_

Зам.зав.кафедрой / \_\_\_\_\_ Т.С.Еремеева \_\_\_\_\_ /

### **УТВЕРЖДЕН**

Протокол заседания УМСС по специальности 040101.65 – «Социальная работа»

От «\_\_ 02 \_\_» \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_ 2012 г. № \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

Председатель УМСС / \_\_\_\_\_ В.В.Проказин \_\_\_\_\_ /

## **1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Цель преподавания дисциплины* состоит в формировании представлений о факторах, влияющих на здоровье человека, функционировании организма человека в норме и патологии, взаимосвязи организма и внешней среды, овладении навыками оценки состояния здоровья.

*Задачи изучения дисциплины:*

- формирование представлений о влиянии природных и социальных факторов на здоровье людей и умений их коррекции с оздоровительной целью;
- формирование представлений о принципах функционирования человеческого организма как открытой системы;
- знакомство с новейшими данными по адаптации человека к экстремальным условиям окружающей среды;
- знакомство с современными, научно обоснованными подходами к оценке состояния здоровья человека и разработке индивидуальных и групповых оздоровительных программ;
- овладение методами решения социально-гигиенических проблем нарушения здоровья.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВПО

Предлагаемая дисциплина относится к выборному компоненту цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин – ГСЭ.В.1.1.

Данная дисциплина является составляющей образовательной профессиональной подготовки специалистов для работы в социальной сфере. Курс представляет собой самостоятельную дисциплину, учитывающую знание студентами социальных, экологических, анатомо-физиологических и гигиенических основ здоровья человека, организации оздоровительной работы.

*Преподавание курса связано с содержанием следующих дисциплин:*

*международное гуманитарное право* – основные нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность в социальной сфере, история гуманитарного движения;

*концепция современного естествознания* – научные картины мира, навыки научной организации труда;

*социология:* социальная структура общества, стратификация, методы социологии;

*основы социальной медицины:* система здравоохранения, навыки оказания первой медицинской помощи;

*психология:* психология социальной работы, специальные разделы психологии.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА «ВАЛЕОЛОГИЯ»

В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

- основные понятия курса;
- современные научные взгляды о факторах, влияющих на здоровье человека, функционировании организма человека в норме и патологии;
- содержание основных нормативных и методических документов, регламентирующих охрану здоровья человека;
- социальную значимость здоровья - индивидуального и общественного;

**уметь:**

- организовывать свой труд;
  - работать в библиотеке с различными каталогами, подбирать необходимую литературу;
  - в устной и письменной речи правильно оформить результаты мышления;
  - оперировать основными терминами и понятиями курса;
  - работать с научной литературой, анализировать полученную информацию;
  - осуществлять анализ;
  - самостоятельно мыслить, отстаивать свои взгляды;
  - расширить и углубить свои знания, но и превратить их в осмысленные убеждения;
  - воспроизводить содержание тем курса, апеллируя к необходимым источникам;
- владеть:** основными методологическими компонентами курса, концептуальным и терминологическим аппаратом современного научного знания о человеке и обществе.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 68 часа

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические	Самостоятельная	
1	Общие основы валеологии	2	1-2	2	2	2	Тест ИДЗ
2	Экология и здоровье человека	2	3-4	2	2	2	Тест ИДЗ
3	Здоровье как социальная ценность	2	5-6	2	2	2	Тест ИДЗ
4	Характеристика функционального состояния организма	2	7-8	2	2	2	Тест ИДЗ
5	Адаптация человека к условиям окружающей среды	2	9-10	2	2	2	Тест ИДЗ
6	Диагностика состояния и степени здоровья	2	11-12	2	2	2	Тест ИДЗ

7	Составление индивидуальных оздоровительных программ	2	13-14	2	2	2	Тест ИДЗ
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	15-16	2	2	2	Тест ИДЗ
9	Физическое развитие	2	17-18	2	2	2	Тест ИДЗ
	Итого		68	18	18	32	Экзамен

## 5 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Лекции

№	№ раздела и темы дисциплины	Содержание темы	Трудоёмкость в часах
1	Общие основы валеологии	Валеология – наука о здоровье. Понятие «здоровье человека». Понятие «степень здоровья». Понятие «здоровый образ жизни», рациональные режимы труда, отдыха, сна, физической активности, питания, исключение вредных привычек и т.д. Задачи валеологии. Объект валеологии.	2
2	Экология и здоровье человека	Основные понятия экологии: биосфера, биогеоценоз, биоценоз, биотоп. Роль внешней среды в эволюции человека (антропогенезе). Формирование расовых признаков. Взаимосвязь макро- и микроорганизмов. Медицинская характеристика климата. Экологический портрет человека. Влияние техногенных факторов на здоровье.	2
3	Здоровье как социальная ценность	Понятие о социальной медицине, социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья. Гигиена труда и профессиональные заболевания. Основные направления организации медицинской помощи населению, организация медико-социального патронажа, организация валеологических услуг.	2
4	Характеристика функционального состояния организма	Понятие о гомеостазе. Взаимосвязь структуры и функции. Функциональные системы организма. Регуляция вегетативных функций. Механизмы защиты. Механизмы компенсации. Строение и функция дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Нервная система. Эндокринная система. Биологические ритмы физиологических функций.	2
5	Адаптация человека к условиям окружающей среды	Общие закономерности адаптации организма человека к различным условиям. Адаптогенные факторы. Фазы развития процесса адаптации. Механизмы адаптации. Адаптация организма к различным условиям: адаптация к действию низкой температуры, адаптация к действию высокой температуры, адаптация к различным режимам	2

№	№ раздела и темы дисциплины	Содержание темы	Трудоёмкость в часах
		двигательной активности, адаптация к невесомости, адаптация к гипоксии. Возможности управления адаптацией.	
6	Диагностика состояния и степени здоровья	Исследование субъективного состояния ( <i>опрос</i> ). Исследование истории жизни и здоровья ( <i>анамнез</i> ) и выявление неблагоприятных факторов для здоровья ( <i>наследственных и приобретенных, действующих и предрасполагающих</i> ). Исследование внешнего вида ( <i>осмотр</i> ) и выявление неблагоприятных для здоровья показателей. Антропометрия: конституциональный тип, росто-весовой индекс, отношение к "идеальному" весу, соотношение жировой и мышечной массы тела, состояние осанки ( <i>с измерениями изгибов позвоночника, свода стопы, деформации тела</i> ), заключение о результатах антропометрии. Исследование функции внешнего дыхания. Исследование сердечно-сосудистой системы. Исследование функциональных резервов организма.	2
7	Составление индивидуальных оздоровительных программ	Интегральная диагностика состояния здоровья с учетом возраста, пола, наследственности, морфофункционального состояния организма и его систем. Выявление нарушений, остаточных явлений перенесенных заболеваний и травм, соблюдения и отклонений от здорового образа жизни, физической подготовленности, психического статуса, состояния сексуальной сферы, социальной адаптированности: выделение всех неблагоприятных факторов и сопоставления с нормой (где возможно - количественная разница), составление профиля здоровья и соответствующей индивидуальной оздоровительной программы с конкретными рекомендациями (рецептами). Использование для этих целей заготовленных программ (на разные варианты), включая и компьютерные.	2
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Технологии врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Тестирование морфофункционального состояния организма, показатели контроля физической подготовленности.	2
9	Физическое развитие	Что такое физическое развитие? Факторы, влияющие на физическое развитие. Типы конституций. Методы определения физического развития школьников. Что такое антропометрия?	2

№	№ раздела и темы дисциплины	Содержание темы	Трудоёмкость в часах
		Антропометрический профиль. Методы оценки физического развития школьников (метод индексов, стандартов, корреляции).	
	<i>Итого</i>		18

### 5.2. Практические занятия

№	№ раздела и темы дисциплины	Содержание темы	Трудоёмкость в часах
1	Здоровье как социальная ценность	Демографические показатели: рождаемость, смертность, заболеваемость, болезненность. Государственная система здравоохранения в России. Системы здравоохранения в развитых странах. Страховая медицина. Временная нетрудоспособность. Инвалидность.	2
2	Оценка психофизиологического состояния	Индивидуальные психофизиологические свойства личности. Оценка уровня реактивной и личностной тревожности. Оценка индивидуального биологического ритма по методу Н.И.Моисеевой. Оценка индивидуального биологического ритма по методу В.Г.Тристан. Образ жизни и стресс.	2
3	Гигиена питания	Определение суточного расхода энергии. Гигиеническая оценка суточного рациона.	2
4	Здоровье матери и ребенка и пути его обеспечения	Физиологическая беременность и роды. Осложнения беременности. Аборт и его последствия. Медико-социальный патронаж беременных и новорожденных. Уход за новорожденными и детьми раннего возраста.	2
5	Оценка физического развития	Антропометрия. Основные показатели физического развития человека. Проведение измерений роста, веса, окружности грудной клетки. Оценка показателей физического развития по методу стандартов, методу показателей (индексов). Соматоскопия. Плантография. Динамометрия. Определение статической выносливости мышц.	2
6	Исследование дыхательной и сердечно-сосудистой систем	Определение жизненной емкости легких, пиковой скорости выдоха. Сопоставление с должными величинами показателей в зависимости от пола, возраста, роста. Пальпация пульса на лучевой и сонной артериях. Определение частоты пульса, ритма сердечных сокращений. Измерение артериального давления.	2
7	Исследование реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку и физической работоспособности	Проведение проб с физической нагрузкой (проба с приседаниями, 2-минутный бег на месте, степ-тест). Измерение пульса и артериального давления сразу после нагрузки и в течение 5 минут восстановительного периода. Качественная и	2

№	№ раздела и темы дисциплины	Содержание темы	Трудоёмкость в часах
		количественная оценка реакции кардиореспираторной системы на физическую нагрузку.	
8	Оказание неотложной медицинской помощи	Освоение техникой остановки кровотечения (пальцевое прижатие, наложение давящей повязки, наложение жгута). Овладение техникой наложения шин при переломах конечностей. Освоение методики непрямого массажа сердца, искусственного дыхания.	2
9	Оценка физического развития по методу стандартов и индексов	Фактические результаты сравниваются со стандартами (М) соответствующего пола, возраста, роста. Построение профиля физического развития. Вывод о пропорциональности развития. Полученные фактические результаты физического развития сравниваются с индексами (простейшими математическими выражениями), которые представляют собой соотношение отдельных антропометрических признаков.	2
	Итого		18

### 6 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№	№ раздела (темы) дисциплины	Форма (вид) самостоятельной работы	Трудоёмкость в часах
1	Здоровье как социальная ценность	конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; подготовка докладов, рефератов; подготовка раздаточного материала; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами	2
2	Оценка психофизиологического состояния	конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; подготовка докладов, рефератов; подготовка раздаточного материала; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами	2
3	Гигиена питания	конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; подготовка докладов, рефератов; подготовка раздаточного материала; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами	2



№	№ раздела (темы) дисциплины	Форма (вид) самостоятельной работы	Трудоём кость в часах
4	Здоровье матери и ребенка и пути его обеспечения	конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; подготовка докладов, рефератов; подготовка раздаточного материала; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами	2
5	Оценка физического развития	конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; подготовка докладов, рефератов; подготовка раздаточного материала; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами	2
6	Исследование дыхательной и сердечно-сосудистой систем	конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; подготовка докладов, рефератов; подготовка раздаточного материала; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами	2
7	Исследование реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку и физической работоспособности	конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; подготовка докладов, рефератов; подготовка раздаточного материала; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами	2
8	Оказание неотложной медицинской помощи	конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; подготовка докладов, рефератов; подготовка раздаточного материала; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами	2
9	Оценка физического развития по методу стандартов и индексов	конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; подготовка докладов, рефератов; подготовка раздаточного материала; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами	2
	<i>Итого</i>		18

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. Поэтому при проведении практического занятия преподавателю рекомендуется:

1. Провести экспресс-опрос (устно или в тестовой форме) по теоретическому материалу, необходимому для выполнения работы (с оценкой).
2. Проверить правильность выполнения заданий, подготовленных студентом дома (с оценкой).

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; подготовка докладов; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

Для проведения занятий в активной и интерактивной форме (не менее 20% от всей аудиторной нагрузки – 6,8 часов) рекомендуется:

- 1) инновационные формы контроля;
- 2) активные инновационные методы обучения, в т.ч.:
  - неимитационные активные инновационные методы обучения (проблемная лекция на тему «Здоровье как социальная ценность» - 2 ч.);
  - неигровые имитационные методы обучения (кейс-метод во время семинара на тему «Оказание первой медицинской помощи» – 2 ч.);
  - инновационные информационные технологии в обучении (семинар-презентация с использованием роликовых и презентационных медиа-технологий на тему «Оценка физического развития по методу стандартов и индексов» – 2 ч.);
  - коллоквиум по теме «Диагностика состояния и степени здоровья» (2 ч.).

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

В качестве основных средств текущего контроля используется тестирование. В качестве дополнительной формы текущего контроля предлагаются аудиторские и внеаудиторские письменные задания (самостоятельные и контрольные работы).

Для оценки самостоятельной работы предлагается использовать учебно-методическое обеспечение в электронном и бумажном виде. Тематика заданий для самостоятельной работы соответствует содержанию разделов дисциплины и относящихся к ним тем. Освоение материала контролируется в процессе проведения лекционных и практических занятий.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля выбираются исходя из содержания разделов и относящихся к ним тем. Выполнение домашнего задания обеспечивает непрерывный контроль за процессом усвоения учебного материала каждого обучающегося, своевременное выявление и устранение отставаний и ошибок.

Аттестация по итогам освоения дисциплины: *экзамен* (2 семестр).

### **Материалы для проверки знаний**

*Входящий контроль*

1. Самостоятельная письменная работа №1 на тему «Здоровье человека и факторы, на него влияющие».

*Тестовый контроль*

*Выберите один правильный, на ваш взгляд, из нижепредложенных ответов к вопросам. Отметьте любым знаком выбранный ответ.*

**1. «Наука о здоровье» – это:**

- а) медицина;
- б) санология;
- в) валеология;
- г) палеология.

**2. «Активная деятельность людей, в первую очередь, направленная на сохранение и улучшение здоровья» – это:**

- а) здоровье;
- б) физическая культура и спорт;
- в) здоровый образ жизни;
- г) закаливание.

**3. Сыроеды, листоеды, малоеды – кто это?**

- а) приверженцы вегетарианской школы;
- б) противники вегетарианской школы;
- в) виды диет;
- г) племена Центральной Африки.

**4. Какой фактор имеет наибольшее значение в оценке здоровья населения:**

- а) здравоохранение, медицина;
- б) внешняя среда, природно-климатические условия;
- в) генетика, биология человека;
- г) образ жизни.

**5. Хоспис – гуманитарное учреждение для:**

- а) больных СПИДом;
- б) больных раком;
- в) психически больных;
- г) смертельно больных людей.

**6. « Область медицины, которая изучает влияние социальных факторов на состояние здоровья населения и его отдельных групп» – это:**

- а) здравоохранение;
- б) социальная гигиена;
- в) герогигиена;
- г) медико-социальная работа.

**7. В переводе с латинского «аборт» означает:**

- а) выкидыш;
- б) препятствие;
- в) прерывание;
- г) анти-плод.

**8. Основной биологический ритм изменения функционального состояния организма:**

- а) сон – еда;
- б) сон – бодрствование;
- в) сон – сон;
- г) еда – еда.

**9. Система П. Иванова:**

- а) способствует оздоровительному эффекту всего организма;
- б) оздоровительная гимнастика;
- в) оздоровительное питание;
- г) дыхательная гимнастика.

**10. Метод К. Бутенко основан на:**

- а) поверхностном дыхании;
- б) глубоким дыханием;
- в) ритмичном дыхании;
- г) внешнем дыхании.

**11. По определению ВОЗ «здоровье» – это:**

- а) отсутствие физических и психических дефектов;
- б) возможность продолжения социальной активности;
- в) состояние полного благополучия (физического, душевного и социального);
- г) отсутствие болезней (физических и душевных).

**12. Болезнь это:**

- а) нарушение нормальной жизнедеятельности организма;
- б) воздействие на организм вредных факторов;
- в) наличие физических дефектов;
- г) физический и психологический дискомфорт.

**13. ВОЗ – это:**

- а) всероссийская организация «здоровье»;
- б) всемирное объединение здоровых людей;
- в) всемирная организация здравоохранения;
- г) всемирное общество за здравоохранение.

**14. Какой фактор имеет наименьшее влияние на здоровье населения?**

- а) здравоохранение, медицина;
- б) внешняя среда, природно-климатические условия;
- в) генетика, биология человека;
- г) образ жизни.

**15. Какое учреждение устанавливает степень инвалидности, освидетельствуемого лица:**

- а) БМСЭ;
- б) ВТЭК;
- в) УСЗН;
- г) Пенсионный фонд.

**16. СПИД не распространяется:**

- а) половым путём;
- б) через кровь;
- в) через слюну;
- г) через донорские органы.

**17. Проблема «трёх А» включает:**

- а) алкоголизм, аборт, атеросклероз;
- б) алкоголизм, аритмия, аборт;
- в) аборт, атеросклероз, агрессия;
- г) алкоголь, амфетамин, ацетон.

**18. Основные ритмы в системе живого организма:**

- а) суточные;
- б) хронобиологические;
- в) сезонные;
- г) возрастные.

**19. Закаливание – это:**

- а) специально организованный процесс приспособления организма;
- б) обливание водой;
- в) физкультурное средство;
- г) лечение простудных заболеваний.

**20. Массаж это:**

- а) поглаживание руками тела человека;
- б) совокупность приемов дозированного воздействия на тело человека;
- в) оздоровительные упражнения;
- г) тренировка организма.

*Темы докладов*

1. Влияние природных факторов на здоровье человека.
2. Учение В.И. Вернадского о биосфере.
3. Биологические ритмы организма.
4. Роль эндокринной системы в регуляции функций организма.
5. Адаптация человека к низким температурам.
6. Адаптация организма к гипоксии.
7. Стресс и здоровье.
8. Роль наследственных факторов в возникновении заболеваний.
9. Методы контрацепции.
10. Влияние беременности на организм женщины.
11. Основы гигиены новорожденных.
12. Основы гигиены подростков.
13. Закаливание детей.
14. Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Дыхательная гимнастика в профилактике заболеваний.
16. Влияние наркотиков на организм человека.
17. Медико-социальные последствия наркомании.
18. Влияние вредных привычек на репродуктивную функцию.
19. СПИД – актуальная проблема иммунологии.
20. Влияние алкоголизации на репродуктивную функцию.
21. Профилактика венерических заболеваний.
22. Аборт и его последствия.
23. Голодание как метод диотерапии.
24. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему.
25. Влияние физических упражнений на скелетные мышцы.
26. Оздоровительный бег.
27. Значение физических упражнений для коррекции фигуры.
28. Методика развития основных физических качеств.

29. Признаки утомления и переутомления студентов, пути восстановления.
30. Профилактические прививки.
31. Урбанизация и здоровье человека.
32. Основные направления организации медицинской помощи населению.
33. Медико-социальные причины современной демографической ситуации в России.

### **Коллоквиум по теме «Диагностика состояния и степени здоровья» .**

#### **Вопросы**

1. Понятие о физкультуре, спорте, тренированности.
2. Физиологическое обоснование средств и методов физической культуры для здорового образа жизни.
3. Показания и противопоказания для занятий ФКиС.
4. Методы исследования лиц, занимающихся ФКиС:
  - анамнез,
  - соматоскопия,
  - физикальные методы исследования (пальпация, перкуссия, аускультация),
  - инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы,
  - инструментальные методы исследования дыхательной системы,
  - инструментальные методы исследования нервной системы,
  - инструментальные методы исследования мышечной системы.
5. Понятие о функциональных пробах. Испытания с дополнительными нагрузками.
6. Влияние физических нагрузок на кардиореспираторную систему.
7. Влияние физических нагрузок на нервно-мышечную систему.
8. Самоконтроль при занятиях ФКиС.
9. Утомление и переутомление. Гигиена при занятиях физической культурой.

#### *Итоговый контроль (контрольные вопросы к экзамену):*

1. Основные составляющие (параметры) здорового образа жизни.
2. Основные причины загрязнения окружающей среды и их влияние на здоровье человека.
3. Болезни, развивающиеся вследствие загрязнения среды обитания человека.
4. Экологическая ситуация в России.
5. Охрана окружающей среды как социальная проблема.
6. Профессиональные болезни. Виды, причины, проявления, социальные последствия.
7. Виды труда, степень тяжести труда.
8. Демография. Определение, отрасли, проблемы.
9. Демографическая ситуация в России.
10. Демография – определение. Основные демографические показатели.
11. Методы контроля рождаемости.
12. Первая медицинская помощь при переломах. Виды переломов.
13. Первая медицинская помощь при ранениях. Виды ранений.
14. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Виды кровотечений.
15. Техника проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.
16. Первая медицинская помощь при ожогах. Виды и степени тяжести ожогов.
17. Первая помощь при клинической смерти.
18. Первая медицинская помощь при обмороке, шоке, коллапсе.
19. Первая медицинская помощь при отморожении.
20. Первая медицинская помощь при электротравме.

21. Первая медицинская помощь при переломах нижних конечностей.
22. Первая медицинская помощь при отравлениях алкоголем и его суррогатами.
23. Причины, проявления и профилактика истерии.
24. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях. 15
25. Первая медицинская помощь при инфаркте миокарда.
26. Первая медицинская помощь при отравлении кислотами и щелочами.
27. Последовательность оказания медицинской помощи и правила транспортировки больных с травмой черепа, позвоночника, синдромом длительного сдавливания.
28. Первая медицинская помощь при переломах рук.
29. Виды отравлений. Основные причины оказания первой помощи при отравлениях.
30. Особенности оказания первой медицинской помощи при ранениях головы, грудной клетки, живота.
31. Рациональный режим труда и отдыха.
32. Сифилис. Причины, проявления, последствия, профилактика заболевания.
33. Гонорея. Причины, последствия, проявления и профилактика заболевания.
34. Причины и профилактика наркомании и токсикомании.
35. Токсикомания как медико-социальная проблема. Причины, признаки, профилактика.
36. Медицинские и социальные последствия наркомании.
37. Причины стойкой утраты трудоспособности. Критерии группы инвалидности.
38. Временная утрата трудоспособности. Медицинские и социальные критерии.
39. Основные причины психосоматических заболеваний и их профилактика.
40. Признаки инвалидности. Медицинские и социальные критерии.
41. Социальные причины психосоматических заболеваний.
42. Основные мероприятия по профилактике заболеваний и инвалидности.
43. Профилактика психосоматических заболеваний.
44. Виды невротозов и их профилактика.
45. Характерологические черты личности в подростковом возрасте.
46. Причины, проявления и профилактика неврастении.
47. Причины, проявления и профилактика психастении.
48. Профилактика профессиональных болезней.
49. Основные функции больничного листа.
50. Основные причины инвалидизации. МСЭК – функции, состав.
51. Влияние состояния здоровья женщин на состояние потомства.
52. Планирование семьи. Социальные и медицинские причины снижения рождаемости.
53. Наркомания – медико-социальная проблема.
54. Основные причины летальности в современном обществе.
55. Медико-социальные аспекты проблемы курения.

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

*Основная:*

*Основная:*

1. Вайнер , Эдуард Наумович. Валеология [Текст] : учеб.: рек. УМО / Э. Н. Вайнер . - 6-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2008. - 415 с.; М.: Флинта, 2011. - 448 с. <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>
2. Волокитина, Татьяна Витальевна. Основы медицинских знаний [Текст] : учеб. пособие : рек. УМО / Т. В. Волокитина, Г. Г. Бральнина, Н. И. Никитинская. - М. : Академия, 2008. - 224 с..

3. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. - СПб: СпецЛит, 2012. - 168 с. <http://www.biblioclub.ru/book/105041/>

*Дополнительная:*

1. Айзман, Р. И. . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Рек. Региональным центром Сибирского Федерального округа в качестве учебного пособия для студентов высших и средних учебных заведений / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А.Суботялов. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. - 224 с. <http://www.biblioclub.ru/book/57603/>

2. Вайнер , Эдуард Наумович. Валеология [Текст] : учеб.: рек. УМО / Э. Н. Вайнер . - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007, 2008. - 415 с.

3. Вайнер, Эдуард Наумович. Лечебная физическая культура: Учебник /Доп. УМО по направлениям педагогического образования Министерства образования и науки РФ в качестве учебника для студентов высших учебных заведений. М.: Флинта, 2009. - 424 с. <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>

4. Келина, Нина Юрьевна. Экология человека [Текст] : учеб. пособие : рек. метод. сов. вуза / Н.Ю. Келина, Н.В. Безручко. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 396 с.

5. Митяева, Анна Михайловна. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Рукопись] : учеб. пособие : рек. УМО / А. М. Митяева. - М. : Академия, 2008. - 189 с.

6. Митяева, Анна Михайловна. Здоровый образ жизни [Текст] : учеб. пособие : рек. УМО / А. М. Митяева. - М. : Академия, 2008. - 141 с.

7. Туманян, Георгий Саакович. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учеб. пособие / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 336 с.

8. Фирсов, М. В. Теория социальной работы [Электронный ресурс] : учеб. : рек. Мин. обр. РФ / М. В. Фирсов, Е. Г. Студенова. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 558 с. Перейти: <http://www.biblioclub.ru/book/95649/>

9. Хаскин, Владлен Владимирович. Экология человека [Текст] : учеб. пособие : рек. УМО / В. В. Хаскин, Т. А. Акимова, Т. А. Трифонова. - М. : Экономика, 2008. - 368 с..

*Перечень журналов дисциплины:*

1. Общественные науки и современность.
2. Отечественный журнал социальной работы.
3. Современные гуманитарные исследования.
4. Социально-гуманитарные знания.

*Программно-информационное обеспечение дисциплины:*

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	<a href="http://www.biblioclub.ru/">www.biblioclub.ru/</a>	Электронная библиотечная система «Университетская библиотека – online». ЭБС по тематике охватывает всю область гуманитарных знаний и предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами-гуманитариями.
2	<a href="http://orelrs1.ru/koncepcia.htm/">http://orelrs1.ru/koncepcia.htm/</a>	Открытая русская электронная библиотека = Open Russian Electronic library. Собрание научных и образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия.



3	<a href="http://www.public.ru/">http://www.public.ru/</a>	Публичная интернет-библиотека = Public.ru. Собрание научных и образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия.
4	<a href="http://uisrussia.msu.ru/">http://uisrussia.msu.ru/</a>	Университетская Информационная Система (УИС) РОССИЯ – полный доступ к УИС РОССИЯ по предварительной регистрации (портал общественно-политической и экономической литературы).

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы мультимедийные средства, наборы слайдов, кинофильмов, видеопроектор и т.д.

## 2. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (ПЛАН КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ)

### Тема 1. Общие основы валеологии

#### План

1. Общая характеристика науки Валеологии.
2. Понятие «здоровье человека». Понятие «степень здоровья».
3. Понятие «здоровый образ жизни», рациональные режимы труда, отдыха, сна, физической активности, питания, исключение вредных привычек и т.д.
4. Задачи валеологии. Объект валеологии.

**Цель** – дать студентам представление о валеологии как науке о здоровье.

#### Задачи

1. Дать общую характеристику науки валеологии, здорового образа жизни.
2. Рассмотреть понятия «здоровье человека» и «степень здоровья».
3. Охарактеризовать понятие «здоровый образ жизни», рациональные режимы труда, отдыха, сна, физической активности, питания, исключение вредных привычек и т.д.
4. Раскрыть объект и задачи валеологии.

#### Ключевые вопросы

1. Характеристика понятия «валеология» как наука?
2. Раскройте понятие «здоровье человека» и «степень здоровья»?
3. Дайте трактовку понятий «здоровый образ жизни», рациональные режимы труда, отдыха, сна, физической активности, питания, исключение вредных привычек?
4. Какие факторы влияют на здоровье человека?

### **Литературные источники**

#### *Основная:*

1. Вайнер , Эдуард Наумович. Валеология [Текст] : учеб.: рек. УМО / Э. Н. Вайнер . - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007, 2008. - 415 с.
2. Митяева, Анна Михайловна. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Рукопись] : учеб. пособие : рек. УМО / А. М. Митяева. - М. : Академия, 2008. - 189 с.
3. 3. Основы социальной работы [Текст] : учеб. пособие : рек. Мин. обр. РФ / Н. Ф. Басов [и др.] ; под ред. Н. Ф. Басова. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2007.

#### *Дополнительная:*

1. Холостова, Евдокия Ивановна. Социальная работа [Текст] : учеб. пособие : рек. УМО / Е.И. Холостова. - 6-е изд. - М. : Дашков и К, 2009. - 859 с.
2. Кириллов, В.В. История России [Текст] : учеб. пособие : рек. НМС Мин. обр. РФ / В.В. Кириллов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Высшее образование, 2009. - 662 с. Павленок, П.Д.

### **Тема 2. Экология и здоровье человека**

#### **План**

1. Основные понятия экологии: биосфера, биогеоценоз, биоценоз, биотоп.
2. Роль внешней среды в эволюции человека (антропогенезе).
3. Формирование расовых признаков.
4. Взаимосвязь макро- и микроорганизмов.
5. Медицинская характеристика климата.
6. Экологический портрет человека.
7. Влияние техногенных факторов на здоровье.

**Цель:** Ознакомить студентов с экологией и здоровьем человека .

#### **Задачи:**

1. Дать основные понятия экологии: биосфера, биогеоценоз, биоценоз, биотоп.
2. Раскрыть роль внешней среды в эволюции человека (антропогенезе).
3. Изучить формирование расовых признаков.
4. Рассмотреть взаимосвязь макро- и микроорганизмов.
5. Изучить медицинскую характеристику климата.
6. Выявить экологический портрет человека.
7. Охарактеризовать влияние техногенных факторов на здоровье.

#### **Ключевые вопросы**

1. Раскройте понятия «биосфера», «биогеоценоз», «биоценоз», «биотоп».
2. Какова роль внешней среды в эволюции человека (антропогенезе)?
3. Раскройте медицинскую характеристику климата.
6. Охарактеризуйте экологический портрет человека.
7. Каково влияние техногенных факторов на здоровье?

### **Литературные источники**

#### *Основная:*

1. Холостова, Е.И. Социальная работа: история, теория и практика [Электронный ресурс]: учеб.: рек. УМО / Е. И. Холостова. - М.: Юрайт, 2012. - 906 с. Перейти: <http://www.biblioclub.ru/book/95691/>

2. Вайнер , Эдуард Наумович. Валеология [Текст] : учеб.: рек. УМО / Э. Н. Вайнер . - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007, 2008. - 415 с.

*Дополнительная:*

1. Основы социальной работы : учебник: рек. Мин. обр. РФ/ отв. ред. П. Д. Павленок. -2-е изд., испр. и доп.. -М.: ИНФРА-М, 2004.-395 с.

2. Митяева, Анна Михайловна. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Рукопись] : учеб. пособие : рек. УМО / А. М. Митяева. - М. : Академия, 2008. - 189 с.

### **Тема 3. Здоровье как социальная ценность**

#### **План**

1. Понятие о социальной медицине, социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья.

2. Гигиена труда и профессиональные заболевания.

3. Основные направления организации медицинской помощи населению, организация медико-социального патронажа, организация валеологических услуг.

**Цель:** Ознакомить студентов с понятием «Здоровье» как социальная ценность

#### **Задачи:**

1. Дать понятие о социальной медицине, социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья.

2. Проанализировать гигиена труда и профессиональные заболевания.

3. Выявить основные направления организации медицинской помощи населению, организация медико-социального патронажа, организация валеологических услуг.

#### **Ключевые вопросы**

1. Охарактеризуйте понятие о социальной медицине, социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья.

2. Что такое гигиена труда и профессиональные заболевания?

3. Раскройте направления организации медицинской помощи населению, организация медико-социального патронажа, организация валеологических услуг.

#### **Литературные источники**

*Основная:*

1) Фирсов, М. В. Теория социальной работы [Электронный ресурс] : учеб. : рек. Мин. обр. РФ / М. В. Фирсов, Е. Г. Студенова. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 558 с. Перейти: <http://www.biblioclub.ru/book/95649/>

2) Вайнер , Эдуард Наумович. Валеология [Текст] : учеб.: рек. УМО / Э. Н. Вайнер . - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007, 2008. - 415 с.

*Дополнительная:*

1. Основы социальной работы : учебник: рек. Мин. обр. РФ/ отв. ред. П. Д. Павленок. -2-е изд., испр. и доп.. -М.: ИНФРА-М, 2004.-395 с.

4. Социальная работа : учеб. пособие/ под ред. Н. Ф. Басова. - М.: Дашков и К, 2009. -364 с.

### **Тема 4. Характеристика функционального состояния организма**

#### **План**

1. Понятие о гомеостазе.

2. Взаимосвязь структуры и функции.
3. Функциональные системы организма.
4. Регуляция вегетативных функций.
5. Механизмы защиты. Механизмы компенсации.
6. Строение и функция дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
7. Нервная система. Эндокринная система. Биологические ритмы физиологических функций.

**Цель:** Охарактеризовать функциональное состояние организма

**Задачи:**

1. Дать понятие о гомеостазе.
2. Раскрыть взаимосвязь структуры и функции.
3. Изучить функциональные системы организма.
4. Рассмотреть регуляция вегетативных функций.
5. Изучить механизмы защиты и механизмы компенсации.
6. Охарактеризовать строение и функция дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
7. Охарактеризовать понятия «нервная система», «эндокринная система», «биологические ритмы физиологических функций».

**Ключевые вопросы**

1. Раскройте понятие гомеостаз.
2. Какова взаимосвязь структуры и функции?
3. Опишите функциональные системы организма.
4. Каковы механизмы защиты и механизмы компенсации?
6. Раскройте сущность нервной системы, эндокринной системы, биологических ритмов физиологических функций.

**Литературные источники**

*Основная:*

1. Гушо Ю. Введение в энциклопедию здоровья и долголетия.-М.: Кольцо, 1993.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология.-Ростов-на-Дону; Киев: Феникс, Здоровье, 2000.-248 с.
3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья.-М.: Химия, 1993.

*Дополнительная:*

1. Основы социальной работы : учебник: рек. Мин. обр. РФ/ отв. ред. П. Д. Павленок. -2-е изд., испр. и доп.. -М.: ИНФРА-М, 2004.-395 с.
2. Социальная работа : учеб. пособие/ под ред. Н. Ф. Басова. - М.: Дашков и К, 2009. -364 с.

## **Тема 5. Адаптация человека к условиям окружающей среды**

### **План**

1. Общие закономерности адаптации организма человека к различным условиям.
2. Адаптогенные факторы.
3. Фазы развития процесса адаптации. Механизмы адаптации.
4. Адаптация организма к различным условиям: адаптация к действию низкой температуры, адаптация к действию высокой температуры, адаптация к различным режимам двигательной активности, адаптация к невесомости, адаптация к гипоксии.
5. Возможности управления адаптацией.

**Цель:** дать студентам целостное представление об адаптации человека к условиям окружающей среды .

**Задачи:**

1. Рассмотреть общие закономерности адаптации организма человека к различным условиям;
2. Изучить адаптогенные факторы;
3. Раскрыть фазы развития процесса адаптации и механизмы адаптации;
4. Проанализировать адаптацию организма к различным условиям: адаптация к действию низкой температуры, адаптация к действию высокой температуры, адаптация к различным режимам двигательной активности, адаптация к невесомости, адаптация к гипоксии;
5. Рассмотреть возможности управления адаптацией.

### **Ключевые вопросы**

1. Раскройте сущность адаптации организма человека к различным условиям.
2. Что такое адаптогенные факторы?
3. Каковы фазы развития процесса адаптации и механизмы адаптации?
4. Раскройте адаптацию организма к различным условиям: адаптация к действию низкой температуры, адаптация к действию высокой температуры, адаптация к различным режимам двигательной активности, адаптация к невесомости, адаптация к гипоксии.

### **Литературные источники**

#### *Основная:*

1. Вавилова Н.Н., Перельман Ю.М., Нахамчен Л.Г., Лейфа А.В.. Практические занятия по оценке состояния здоровья: Учеб. пособие.–Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2002.–67 с.

2. Камаев О.И., Мулик В.В., Попова Ю.В. Оценка адаптации к тренировочным нагрузкам у лыжниц//Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности :Тез.докл.науч.конф.-М., 1984.-С.99-100.

#### *Дополнительная:*

1. Основы социальной работы : учебник: рек. Мин. обр. РФ/ отв. ред. П. Д. Павленок. -2-е изд., испр. и доп.. -М.: ИНФРА-М, 2004.-395 с.

2. Социальная работа : учеб. пособие/ под ред. Н. Ф. Басова. - М.: Дашков и К, 2009. -364 с.

3. Технологии социальной работы : учеб.: рек. Мин. обр. РФ/ под общ. ред. Е.И. Холостовой. -М.: ИНФРА-М, 2004.-400с.

## **Тема 6. Диагностика состояния и степени здоровья**

### **План**

1. Исследование субъективного состояния (*опрос*).
2. Исследование истории жизни и здоровья (*анамнез*) и выявление неблагоприятных факторов для здоровья (*наследственных и приобретенных, действующих и предрасполагающих*).
3. Исследование внешнего вида (*осмотр*) и выявление неблагоприятных для здоровья показателей.
4. Антропометрия: конституциональный тип, рост-весовой индекс, отношение к "идеальному" весу, соотношение жировой и мышечной массы тела, состояние осанки (*с измерениями изгибов позвоночника, свода стопы, деформации тела*), заключение о результатах антропометрии.
5. Исследование функции внешнего дыхания.
6. Исследование сердечно-сосудистой системы.
7. Исследование функциональных резервов организма.

**Цель:** дать представление о диагностике состояния и степени здоровья.

### **Задачи:**

1. Изучить основы исследования субъективного состояния (*опрос*).
2. Рассмотреть основы исследования истории жизни и здоровья (*анамнез*) и выявление неблагоприятных факторов для здоровья (*наследственных и приобретенных, действующих и предрасполагающих*).
3. Определить сущность исследования внешнего вида (*осмотр*) и выявление неблагоприятных для здоровья показателей.
4. Изучить основы антропометрии.
5. Проанализировать исследование функции внешнего дыхания.
6. Охарактеризовать особенности исследования сердечно-сосудистой системы.
7. Дать характеристику исследования функциональных резервов организма.

### **Ключевые вопросы**

1. Что включает в себя исследование субъективного состояния (*опрос*)?
2. Какие неблагоприятные факторы влияют на здоровье?
3. Что входит в понятие антропометрия?
4. Каким образом исследуются основные функции организма?

### **Литературные источники**

#### *Основная:*

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник.-М.: Флинта, Наука, 2001.-416 с.
2. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья.-М.: Медицина, 1984.- 320 с.

#### *Дополнительная:*

1. Физиология развития ребенка/ Под ред. В.И. Козлова, Д.А.Фарбер.- М.: Педагогика, 1983.- 296 с.
2. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекции.-Ростов-на-Дону, 2004.-256 с.

## **Тема 7. Составление индивидуальных оздоровительных программ**

### **План**

1. Интегральная диагностика состояния здоровья с учетом возраста, пола, наследственности, морфофункционального состояния организма и его систем.
2. Выявление нарушений, остаточных явлений перенесенных заболеваний и травм, соблюдения и отклонений от здорового образа жизни, физической подготовленности, психического статуса, состояния сексуальной сферы, социальной адаптированности: выделение всех неблагоприятных факторов и сопоставления с нормой (где возможно - количественная разница), составление профиля здоровья и соответствующей индивидуальной оздоровительной программы с конкретными рекомендациями (рецептами).
3. Использование для этих целей заготовленных программ (на разные варианты), включая и компьютерные.

**Цель:** дать студентам целостное представление о составлении индивидуальных оздоровительных программ.

### **Задачи:**

1. Охарактеризовать интегральную диагностику состояния здоровья с учетом возраста, пола, наследственности, морфофункционального состояния организма и его систем.
2. Проанализировать выявление нарушений, остаточных явлений перенесенных заболеваний и травм, соблюдения и отклонений от здорового образа жизни, физической

подготовленности, психического статуса, состояния сексуальной сферы, социальной адаптированности.

3. Изучить использование для этих целей заготовленных программ (на разные варианты), включая и компьютерные.

#### **Ключевые вопросы**

1. Что такое интегральная диагностика состояния здоровья?
2. Что включает в себя программы диагностики здоровья?

#### **Литературные источники**

*Основная:*

1. Социальная гигиена (медицина) и организация здравоохранения: Учебное руководство/Под ред. Ю.П.Лисицына.-М.: НПО Медикосервис, 1999.-698 с.
2. Брехман Н.И. Валеология – наука о здоровье. – М., ФиС, 1990.
3. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекции.–Ростов-на-Дону, 2004.-256 с.

*Дополнительная:*

1. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность.- М.:Мысль, 1989.-270 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник.-М.: Флинта, Наука, 2001.-416 с.

### **Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

#### **План**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Технологии врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
4. Тестирование морфофункционального состояния организма, показатели контроля физической подготовленности.

**Цель:** дать студентам целостное представление о самоконтроле занимающихся физическими упражнениями и спортом.

#### **Задачи:**

1. Охарактеризовать диагностику и самодиагностику состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Рассмотреть технологии врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья.
3. Изучить самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
4. Рассмотреть методику тестирования морфофункционального состояния организма.

#### **Ключевые вопросы**

1. Дайте характеристику понятия диагностика и самодиагностика?
2. Какие существуют технологии врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья.
3. Раскройте основные методы, показатели самоконтроля.
4. Каким образом осуществляется тестирование морфофункционального состояния организма?

#### **Литературные источники**

*Основная:*

1. Колосов В.П., А.В.Лейфа, Ю.М.Перельман, Сизоненко К.Н. Физическая активность и здоровье студенческой молодежи.-Владивосток: Дальнаука, 2007.-223 с.

2. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура и здоровый образ жизни//  
Вопр.курортол.-1983.-№ 4-С. 57-60.

*Дополнительная:*

1. Современные технологии в реабилитации и спортивной медицине: материалах  
V Всероссийского научного форума «РеаСпоМед 2005» / РеаСпоМед.-М., 2005.

2. Лечебная физическая культура (справочник)/Под.ред. В.А.Епифанова.-  
М.:Медицина, 1987.-528 с.

## **Тема 9. Физическое развитие**

### **План**

1. Понятие «физическое развитие».
2. Факторы, влияющие на физическое развитие.
3. Типы конституций.
4. Методы определения физического развития школьников.
5. Антропометрия. Антропометрический профиль. Методы оценки физического развития школьников (метод индексов, стандартов, корреляции).

**Цель:** дать студентам целостное представление о физическом развитии.

### **Задачи:**

1. Дать характеристику понятия «физическое развитие».
2. Раскрыть факторы, влияющие на физическое развитие.
3. Рассмотреть типы конституций.
4. Изучить методы определения физического развития школьников.
5. Охарактеризовать антропометрию, антропометрический профиль и методы оценки физического развития школьников (метод индексов, стандартов, корреляции).

### **Ключевые вопросы**

1. Что такое физическое развитие?
2. Какие существуют факторы, влияющие на физическое развитие и типы конституций?
3. Что такое антропометрия, антропометрический профиль, методы оценки физического развития школьников (метод индексов, стандартов, корреляции)?

### **Литературные источники**

*Основная:*

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания.-М.:Просвещение, 1986.
2. Спортивная медицина/Под ред. А.В.Чоговадзе, Л.А.Бугченко.-М.: Медицина, 1984.-384 с.
3. Физиология развития ребенка/ Под ред. В.И. Козлова, Д.А.Фарбер.- М.: Педагогика, 1983.- 296 с.

*Дополнительная:*

1. Винокуров Л.Н. Основы педагогической диагностики и профилактики нервно-психических нарушений у детей и подростков.-Кострома, 1994.
2. Камаев О.И., Мулик В.В., Попова Ю.В. Оценка адаптации к тренировочным нагрузкам у лыжниц//Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности : Тез.докл.науч.конф.-М., 1984.-С.99-100.

## **3.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общими целевыми ориентациями изучения учебной дисциплины являются: вооружение студентов прочными знаниями теоретико-методологических и организационных особенностей валеологии; выработка у них умений и навыков творческого использования теоретического потенциала в практической деятельности социального работника при



решении социальных проблем клиентов; формирование у обучаемых знаний, навыков и умений, позволяющих использовать исторический опыт организации социальной работы при прогнозировании, создании и осуществлении системы мероприятий, направленных на профилактику и разрешение социальных проблем клиентов, позволяющих эффективно взаимодействовать в этих целях с должностными лицами органов государственного управления, общественных организаций, региональных социальных служб.

Логика преподавания дисциплины предусматривает последовательное освоение обучаемыми фундаментальных вопросов, связанных, с пониманием сущности социальной работы с пожилыми людьми, ее особенностей, изучением теоретических моделей социальной работы, основных факторов и условий социальной работы в России, социальных механизмов ее формирования, разделением традиционного и инновационного в социальной работе, усвоением мероприятий социальной работы в условиях повышенного социального и экологического риска, полисубъективного характера социальной работы и организационно-правового механизма его обеспечения, мировых тенденций развития социальной работы.

Обучение студентов предполагает движение от фундаментальных проблем теории социальной работы к практике и далее - к сервисным аспектам высокой эффективности ее организации с группами риска.

Преподавание учебной дисциплины базируется на достижениях теоретической мысли отечественной и зарубежной науки в социальной области, решениях и постановлениях государственных органов Российской Федерации, нормативных документах, результатах теоретического анализа практики социальной работы в обществе.

Освоение содержания учебной дисциплины предусматривает последовательное изучение трех взаимосвязанных разделов: «Теория социальной работы», «Технология социальной работы в России», «Организация социальной работы с пожилыми людьми».

Внутренняя структура разделов рассчитана на уяснение обучаемыми проблем социальной работы в соответствии с рекомендациями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и реальными потребностями социальной сферы жизни и деятельности российского общества. Она призвана обеспечить требуемый уровень знаний и умений студентов в пределах от понимания сущности и функций социальной работы до теоретического обоснования ее содержания, форм и методов в современных условиях социального развития Российского общества.

Преподавание особенностей социальной работы с пожилыми людьми осуществляется с учетом знаний, полученных студентами при изучении других учебных дисциплин.

### **3.1.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

#### **Содержание семинарских занятий по темам**

##### **Тема 1. Здоровье как социальная ценность**

###### **План семинара**

1. Демографические показатели: рождаемость, смертность, заболеваемость, болезненность.
2. Государственная система здравоохранения в России.
3. Системы здравоохранения в развитых странах.
4. Страховая медицина.
5. Временная нетрудоспособность.
6. Инвалидность.

###### **Литературные источники**

1. Брехман Н.И. Валеология – наука о здоровье. – М., ФиС, 1990.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник.-М.: Флинта, Наука, 2001.-416 с.

3. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекции.–Ростов-на-Дону, 2004.-256 с.
4. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность.- М.:Мысль, 1989.-270 с.

## **Тема 2. Оценка психофизиологического состояния**

### **План семинара**

1. Индивидуальные психофизиологические свойства личности.
2. Оценка уровня реактивной и личностной тревожности.
3. Оценка индивидуального биологического ритма по методу Н.И.Моисеевой.
4. Оценка индивидуального биологического ритма по методу В.Г.Тристан.
5. Образ жизни и стресс.

### **Литературные источники**

1. Физиология развития ребенка/ Под ред. В.И. Козлова, Д.А.Фарбер.- М.: Педагогика, 1983.- 296 с.
2. Спортивная физиология/Под ред.проф. Я.М. Коца.-М.: ФиС, 1986.
3. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья.-М.: Медицина, 1984.- 320 с.

## **Тема 3. Гигиена питания**

### **План семинара**

1. Определение суточного расхода энергии.
2. Гигиеническая оценка суточного рациона.

### **Литературные источники**

1. Бузник И.М. Энергетические обмен и питание.-М., 1978.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.-3-е изд.доп., перераб.-М., ФиС, 1987.-64 с.
3. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии.-СПб.: Водолей, 1998.-560 с.
4. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник.-М.: Флинта, Наука, 2001.-416 с

## **Тема 4. Здоровье матери и ребенка и пути его обеспечения**

### **План семинара**

1. Физиологическая беременность и роды.
2. Осложнения беременности.
3. Аборт и его последствия.
4. Медико-социальный патронаж беременных и новорожденных.
5. Уход за новорожденными и детьми раннего возраста.

### **Литературные источники**

4. Постол Г.С. Закаливание детей раннего возраста. -Хабаровск, 1984. -32с.
5. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. М.:Медицина, 1986.-240 с.
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.-М.: Просвещение, 1986.
7. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекции.–Ростов-на-Дону, 2004.-256 с.
8. Тихвинский Б. С., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина.-М., 1980.

## **Тема 5. Оценка физического развития**

### **План семинара**

1. Антропометрия.
2. Основные показатели физического развития человека.
3. Проведение измерений роста, веса, окружности грудной клетки.
4. Оценка показателей физического развития по методу стандартов, методу показателей (индексов).
5. Соматоскопия. Плантография. Динамометрия.
6. Определение статической выносливости мышц.

### **Литературные источники**

9. Мищенко В.П., Гусевская Е.И., Губка П.И. Некоторые показатели гемодинамики и системы крови для оценки эффективности занятий оздоровительным бегом//Физиол.человека.-1988.-№4.
10. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность.- М.:Мысль, 1989.-270 с.
11. Вавилова Н.Н., Перельман Ю.М., Нахамчен Л.Г., Лейфа А.В.. Практические занятия по оценке состояния здоровья: Учеб. пособие.–Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2002.–67 с.

## **Тема 6. Исследование дыхательной и сердечно-сосудистой систем**

### **План семинара**

1. Определение жизненной емкости легких, пиковой скорости выдоха.
2. Сопоставление с должными величинами показателей в зависимости от пола, возраста, роста.
3. Пальпация пульса на лучевой и сонной артериях.
4. Определение частоты пульса, ритма сердечных сокращений.
5. Измерение артериального давления.

### **Литературные источники**

1. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура.-М., ФиС, 1975.
2. Пирогова Е.А. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Информативность нагрузочных тестов в оценке функциональных и физических возможностей человека //Вопр.курорт.-1987.-№5
3. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность.-М.:Мысль, 1989.-270 с.
4. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции.-М.: Рос.Пер.Агенство, 1997.- 245 с.

## **Тема 7. Исследование реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку и физической работоспособности**

### **План семинара**

1. Проведение проб с физической нагрузкой (проба с приседаниями, 2-минутный бег на месте, степ-тест).
2. Измерение пульса и артериального давления сразу после нагрузки и в течение 5 минут восстановительного периода.
3. Качественная и количественная оценка реакции кардиореспираторной системы на физическую нагрузку.

### **Литературные источники**

1. Лейфа А.В., Сизоненко К.Н. Структура организации валеологического образования в высших учебных заведениях//Новые научные технологии в Дальневосточном регионе: материалы III Дальневосточн региональной конференции с всероссийским участием, 27-29 сентября, 1999.-Благовещенск, 1999.-С. 24.
2. Преварский Б.П., Буткевич Г.А. Клиническая велоэргометрия.-Киев: Здоровья, 1985.
3. Современные технологии в реабилитации и спортивной медицине: материалах V Всероссийского научного форума «РеаСпоМед 2005» / РеаСпоМед.-М., 2005.
4. Спортивная медицина/Под ред. В.Л. Карпмана.-М.: ФиС, 1987.-304 с.

## **Тема 8. Оказание неотложной медицинской помощи**

### **План семинара**

1. Освоение техникой остановки кровотечения (пальцевое прижатие, наложение давящей повязки, наложение жгута).
2. Овладение техникой наложения шин при переломах конечностей.
3. Освоение методики непрямого массажа сердца, искусственного дыхания.

### **Литературные источники**

1. Спортивная медицина/Под ред. А.В.Чоговадзе, Л.А.Бутченко.-М.: Медицина, 1984.-384 с.
2. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции.-М.: Рос.Пер.Агенство, 1997.- 245 с.
3. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность.- М.:Мысль, 1989.-270 с.
4. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекции.–Ростов-на-Дону, 2004.-256 с.

## **Тема 9. Оценка физического развития по методу стандартов и индексов**

### **План семинара**

1. Фактические результаты сравниваются со стандартами (М) соответствующего пола, возраста, роста.
2. Построение профиля физического развития.
3. Вывод о пропорциональности развития.
4. Полученные фактические результаты физического развития сравниваются с индексами (простейшими математическими выражениями), которые представляют собой соотношение отдельных антропометрических признаков.

### **Литературные источники**

1. Винокуров Л.Н. Основы педагогической диагностики и профилактики нервно-психических нарушений у детей и подростков.-Кострома, 1994.
2. Вавилова Н.Н. Технология применения дозированной нагрузки на велоэргометре: Практическое руководство [электронный ресурс] / Амурский гос. ун-т.- Благовещенск, 2003.– 25 с.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология.-Ростов-на-Дону; Киев: Феникс, Здоровье, 2000.-248 с.
4. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья.-М.: Медицина, 1984.- 320 с.

## **3.2.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ**

*Самостоятельная работа студентов включает следующие виды работ:*

- знакомство с периодическими изданиями по валеологии, с ресурсами университетской и областной научных библиотек;
- изучение персоналий деятелей в сфере здравоохранения и работу социальных учреждений и готовят доклады к занятиям;
- знакомство с научно-практической и методической литературой по вопросам здорового образа жизни;
- работа с нормативно-правовой литературой по вопросам социального обслуживания, охраны жизни и здоровья, соблюдения прав человека;
- выполнение практических заданий и работа с дополнительным стимульным материалом.

*Контроль самостоятельной работы студентов включает:*

- текущие контрольные задания на семинарских занятиях по итогам лекции, семинара;
- защита рефератов и докладов;
- тестирование и т.п.

### **Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, необходимо ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке АмГУ им.Павлова, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления.

В ходе семинарского занятия внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия. В ходе своего выступления использовать технические средства обучения, доску и мел.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать вопросы преподавателю. После подведения итогов семинара устранить недостатки, отмеченные преподавателем.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др), подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, опытно экспериментальная работа, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

### **Рекомендации по планированию времени**

#### *Характеристики качественно составленного плана*

Качественно составленный план обладает специфическими характеристиками, отличающими его от менее качественного продукта интеллектуального труда. Попробуйте оценить составленный вами план по следующим критериям. Вы должны:

Задать цель.

Четко выделить этапы работы.

Определить результат каждого этапа.

Просчитать время, необходимое для реализации каждого из выделенных этапов.

Проанализировать параллельные и последовательные рабочие процессы. Если часть процессов может реализовываться параллельно, следует составить сетевой график.

Определить необходимые ресурсы для каждого из этапов и составить их полный список.

Создать план обеспечения недостающими ресурсами.

Проанализировать потенциальные барьеры и наметить способы их преодоления.

Предусмотреть альтернативные элементы плана в неясных и проблемных точках.

### **Рекомендации по самостоятельной работе с литературой**

Изучение литературы представляет собой подготовительный этап работы над темой лекции. Он необходим для создания теоретической базы.

При поиске и подборе литературы по теме лекции рекомендуется пользоваться систематическим каталогом, имеющимся в библиотеке, а также справочно-библиографическим отделом. Обратите также внимание на рекомендательные списки литературы, имеющиеся в конце подобранных Вами книг и статей. Среди

перечисленных в них работ Вы можете дополнительно найти литературные источники по необходимой теме.

Углубленное знакомство с литературными источниками позволяет критически отнестись к имеющимся в них сведениям, провести их сравнительный анализ, сопоставить их с данными, известными Вам из ранее изученных материалов и собственных наблюдений, попытаться определить свою точку зрения на поставленные проблемы.

В виде конспектов, тезисов и цитат записываются наиболее важные положения, определения, выводы, рекомендации, интересные примеры, фактический материал, содержащиеся в литературных источниках.

При конспектировании следует очень внимательно относиться к формулировкам, к подбору слов и выражений.

### **Общие рекомендации по работе с литературой**

Наиболее предпочтительна потемная последовательность в работе с литературой. Ее можно представить в виде следующего примерного алгоритма:

- ознакомление с настоящими “Материалами...”;
- изучение основной учебной литературы;
- проработка дополнительной (учебной и научной) литературы.

В ходе чтения очень полезно, делать краткие конспекты. По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки.

Настоятельно рекомендуется избегать механического заучивания учебного материала. Практика убедительно показывает: самым эффективным способом является не “зубрежка”, а глубокое, творческое, самостоятельное проникновение в существо изучаемых вопросов.

Необходимо вести систематическую каждодневную работу над литературными источниками. Объем информации по курсу настолько обширен, что им не удастся овладеть в “последние дни” перед сессией.

Следует воспитывать в себе установку на прочность, долговременность усвоения знаний по курсу. Надо помнить, что они потребуются не только и не столько в ходе экзамена и зачета, но – что особенно важно – в последующей профессиональной деятельности.

В литературе по курсу студентам могут встречаться положения, которые уже не вполне отвечают новым тенденциям развития. В таких случаях следует, проявляя нужную критичность мысли, опираться не на устаревшие идеи того или другого издания, как бы авторитетно оно ни было, а на нормы, вытекающие из современных изданий, имеющих отношение к изучаемому вопросу.

При этом необходимо знать не только литературу, рекомендуемую в данной теме лекций, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации.

### **Рекомендации по подготовке к экзамену**

Завершающим этапом изучения дисциплины является экзамен. Критериями успешной сдачи экзамен по дисциплине являются:

- усвоение теоретического материала;
- активное участие в практических занятиях;
- выполнение всех заданий в рамках самостоятельной работы студента.
- успешное выполнение тестовых заданий.

При подготовке к экзамену (в конце семестра) повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратит особое внимание на

темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Готовиться к экзамену необходимо последовательно, с учетом вопросов, разработанных преподавателем. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме.

Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счет обращения не к литературе, а к своим записям.

Нельзя ограничивать подготовку к экзамену простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений.

Любой вопрос при сдаче зачета необходимо излагать с позиции значения для профессиональной деятельности специалиста. При этом важно показать значение и творческое осмысление задач, стоящих перед специалистом в части взаимодействия с гражданами, с клиентами.

#### **Рекомендации по подготовке отчетов о выполнении самостоятельной работы**

##### **Общие положения**

Подготовка отчета о проделанной работе по самостоятельной работе является завершающим этапом изучения дисциплины.

В зависимости от полноты проведенного исследования, отчет может быть предварительный (промежуточный), либо окончательный. Окончательный отчет должен включать в себя необходимые данные из предварительного, промежуточного отчета

Отчет должен включать в себя необходимые данные по самостоятельной работе при изучении данной дисциплины.

Отчет должен содержать следующие составляющие:

1.Схема самостоятельной работы (что включает в себя в целом, на что направлена, в каких формах осуществляется).

2.Планирование времени при подготовке к семинарским занятиям, написанию рефератов по заданной теме, докладов.

3.Самостоятельная работа с литературой.

4.Подготовка к экзамену/зачету.

5.Заключение

6.Выводы

## **4. КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ**

### **4.1.Текущий контроль (тестирование)**

*ИНСТРУКЦИЯ: Необходимо выбрать один или несколько вариантов правильных ответов*

1. Самостоятельная письменная работа №1 на тему «Здоровье человека и факторы, на него влияющие».

#### *Тестовый контроль*

*Выберите один правильный, на ваш взгляд, из нижепредложенных ответов к вопросам. Отметьте любым знаком выбранный ответ.*

**1. «Наука о здоровье» – это:**

а) медицина;

б) санология;



в) валеология;

г) палеология.

**2. «Активная деятельность людей, в первую очередь, направленная на сохранение и улучшение здоровья» – это:**

а) здоровье;

б) физическая культура и спорт;

в) здоровый образ жизни;

г) закаливание.

**3. Сыроеды, листоеды, малоеды – кто это?**

а) приверженцы вегетарианской школы;

б) противники вегетарианской школы;

в) виды диет;

г) племена Центральной Африки.

**4. Какой фактор имеет наибольшее значение в оценке здоровья населения:**

а) здравоохранение, медицина;

б) внешняя среда, природно-климатические условия;

в) генетика, биология человека;

г) образ жизни.

**5. Хоспис – гуманитарное учреждение для:**

а) больных СПИДом;

б) больных раком;

в) психически больных;

г) смертельно больных людей.

**6. « Область медицины, которая изучает влияние социальных факторов на состояние здоровья населения и его отдельных групп» – это:**

а) здравоохранение;

б) социальная гигиена;

в) герогигиена;

г) медико-социальная работа.

**7. В переводе с латинского «аборт» означает:**

а) выкидыш;

б) препятствие;

в) прерывание;

г) анти-плод.

**8. Основной биологический ритм изменения функционального состояния организма:**

а) сон – еда;

б) сон – бодрствование;

в) сон – сон;

г) еда – еда.

**9. Система П. Иванова:**

а) способствует оздоровительному эффекту всего организма;

б) оздоровительная гимнастика;

в) оздоровительное питание;

г) дыхательная гимнастика.

**10. Метод К. Бутенко основан на:**

а) поверхностном дыхании;

б) глубоким дыханием;

в) ритмичном дыхании;

г) внешнем дыхании.

**11. По определению ВОЗ «здоровье» – это:**

а) отсутствие физических и психических дефектов;

- б) возможность продолжения социальной активности;
- в) состояние полного благополучия (физического, душевного и социального);
- г) отсутствие болезней (физических и душевных).

**12. Болезнь это:**

- а) нарушение нормальной жизнедеятельности организма;
- б) воздействие на организм вредных факторов;
- в) наличие физических дефектов;
- г) физический и психологический дискомфорт.

**13. ВОЗ – это:**

- а) всероссийская организация «здоровье»;
- б) всемирное объединение здоровых людей;
- в) всемирная организация здравоохранения;
- г) всемирное общество за здравоохранение.

**14. Какой фактор имеет наименьшее влияние на здоровье населения?**

- а) здравоохранение, медицина;
- б) внешняя среда, природно-климатические условия;
- в) генетика, биология человека;
- г) образ жизни.

**15. Какое учреждение устанавливает степень инвалидности, освидетельствуемого лица:**

- а) БМСЭ;
- б) ВТЭК;
- в) УСЗН;
- г) Пенсионный фонд.

**16. СПИД не распространяется:**

- а) половым путём;
- б) через кровь;
- в) через слюну;
- г) через донорские органы.

**17. Проблема «трёх А» включает:**

- а) алкоголизм, аборт, атеросклероз;
- б) алкоголизм, аритмия, аборт;
- в) аборт, атеросклероз, агрессия;
- г) алкоголь, амфетамин, ацетон.

**18. Основные ритмы в системе живого организма:**

- а) суточные;
- б) хронобиологические;
- в) сезонные;
- г) возрастные.

**19. Закаливание – это:**

- а) специально организованный процесс приспособления организма;
- б) обливание водой;
- в) физкультурное средство;
- г) лечение простудных заболеваний.

**20. Массаж это:**

- а) поглаживание руками тела человека;
- б) совокупность приемов дозированного воздействия на тело человека;
- в) оздоровительные упражнения;
- г) тренировка организма.

#### 4.2 Итоговый контроль знаний

1. Основные составляющие (параметры) здорового образа жизни.

2. Основные причины загрязнения окружающей среды и их влияние на здоровье человека.
3. Болезни, развивающиеся вследствие загрязнения среды обитания человека.
4. Экологическая ситуация в России.
4. Охрана окружающей среды как социальная проблема.
5. Профессиональные болезни. Виды, причины, проявления, социальные последствия.
6. Виды труда, степень тяжести труда.
7. Демография. Определение, отрасли, проблемы.
8. Демографическая ситуация в России.
9. Демография – определение. Основные демографические показатели.
10. Методы контроля рождаемости. Первая медицинская помощь при переломах. Виды переломов.
11. Первая медицинская помощь при ранениях. Виды ранений.
12. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Виды кровотечений.
13. Техника проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.
14. Первая медицинская помощь при ожогах. Виды и степени тяжести ожогов.
15. Первая помощь при клинической смерти.
16. Первая медицинская помощь при обмороке, шоке, коллапсе.
17. Первая медицинская помощь при отморожении.
18. Первая медицинская помощь при электротравме.
19. Первая медицинская помощь при переломах нижних конечностей.
20. Первая медицинская помощь при отравлениях алкоголем и его суррогатами.
21. Причины, проявления и профилактика истерии.
22. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях.
23. Первая медицинская помощь при инфаркте миокарда.
24. Первая медицинская помощь при отравлении кислотами и щелочами.
25. Последовательность оказания медицинской помощи и правила транспортировки больных с травмой черепа, позвоночника, синдромом длительного сдавливания.
26. Первая медицинская помощь при переломах рук.
27. Виды отравлений. Основные причины оказания первой помощи при отравлениях.
28. Особенности оказания первой медицинской помощи при ранениях головы, грудной клетки, живота.
29. Рациональный режим труда и отдыха.
30. Сифилис. Причины, проявления, последствия, профилактика заболевания.
31. Гонорея. Причины, последствия, проявления и профилактика заболевания.
32. Причины и профилактика наркомании и токсикомании.
33. Токсикомания как медико-социальная проблема. Причины, признаки, профилактика.
34. Медицинские и социальные последствия наркомании.
35. Причины стойкой утраты трудоспособности. Критерии группы инвалидности.
36. Временная утрата трудоспособности. Медицинские и социальные критерии.
37. Основные причины психосоматических заболеваний и их профилактика.
38. Признаки инвалидности. Медицинские и социальные критерии.
39. Социальные причины психосоматических заболеваний.
40. Основные мероприятия по профилактике заболеваний и инвалидности.
41. Профилактика психосоматических заболеваний.
42. Виды неврозов и их профилактика.
43. Характерологические черты личности в подростковом возрасте.
44. Причины, проявления и профилактика неврастении.
45. Причины, проявления и профилактика психастении.
46. Профилактика профессиональных болезней.
47. Основные функции больничного листа.
48. Основные причины инвалидизации. МСЭК – функции, состав.
49. Влияние состояния здоровья женщин на состояние потомства.
50. Планирование семьи. Социальные и медицинские причины снижения рождаемости.
51. Наркомания – медико-социальная проблема.
52. Основные причины летальности в современном обществе.
53. Медико-социальные аспекты проблемы курения.
54. Первая медицинская помощь при переломах. Виды переломов.

55. Первая медицинская помощь при ранениях. Виды ранений.
56. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Виды кровотечений.
57. Техника проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.
58. Первая медицинская помощь при ожогах. Виды и степени тяжести ожогов.
59. Первая помощь при клинической смерти.
60. Первая медицинская помощь при обмороке, шоке, коллапсе.
61. Первая медицинская помощь при отморожении.
62. Первая медицинская помощь при электротравме.
63. Первая медицинская помощь при переломах нижних конечностей.
64. Первая медицинская помощь при отравлениях алкоголем и его суррогатами.
65. Причины, проявления и профилактика истерии.
66. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях. 36
67. Первая медицинская помощь при инфаркте миокарда.
68. Первая медицинская помощь при отравлении кислотами и щелочами.
69. Последовательность оказания медицинской помощи и правила транспортировки больных с травмой черепа, позвоночника, синдромом длительного сдавливания.
70. Первая медицинская помощь при переломах рук.
71. Виды отравлений. Основные причины оказания первой помощи при отравлениях.
72. Особенности оказания первой медицинской помощи при ранениях головы, грудной клетки, живота.
73. Рациональный режим труда и отдыха.
74. Сифилис. Причины, проявления, последствия, профилактика заболевания.
75. Гонорея. Причины, последствия, проявления и профилактика заболевания.
76. Причины и профилактика наркомании и токсикомании.
77. Токсикомания как медико-социальная проблема. Причины, признаки, профилактика.
78. Медицинские и социальные последствия наркомании.
79. Причины стойкой утраты трудоспособности. Критерии группы инвалидности.
80. Временная утрата трудоспособности. Медицинские и социальные критерии.
81. Основные причины психосоматических заболеваний и их профилактика.
82. Признаки инвалидности. Медицинские и социальные критерии.
83. Социальные причины психосоматических заболеваний.
84. Основные мероприятия по профилактике заболеваний и инвалидности.
85. Профилактика психосоматических заболеваний.
86. Виды невротозов и их профилактика.
87. Характерологические черты личности в подростковом возрасте.
88. Причины, проявления и профилактика неврастения.
89. Причины, проявления и профилактика психастения.
90. Профилактика профессиональных болезней.
91. Основные функции больничного листа.
92. Основные причины инвалидизации. МСЭК – функции, состав.
93. Влияние состояния здоровья женщин на состояние потомства.
94. Планирование семьи. Социальные и медицинские причины снижения рождаемости.
95. Наркомания – медико-социальная проблема.
96. Основные причины летальности в современном обществе.
97. Медико-социальные аспекты проблемы курения.

## **5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ**

Нормы оценки знаний предполагают учет индивидуальных особенностей студентов, дифференцированный подход к обучению, проверке знаний, умений.

В устных ответах студентов на экзамене, в сообщениях и докладах, а также в письменных видах работ оцениваются знания и умения по пятибалльной системе. При этом учитываются: глубина знаний, полнота знаний и владение необходимыми умениями (в объеме программы), осознанность и самостоятельность применения знаний и способов учебной деятельности, логичность изложения материала, включая обобщения, выводы (в соответствии с заданным вопросом), соблюдение норм литературной речи.

Знания, умения и навыки студента оцениваются по четырехбалльной системе.

**Оценка "отлично"** - материал усвоен в полном объеме: изложен логично; основные умения сформулированы и устойчивы; выводы и обобщения точны и связаны с явлениями окружающей жизни.

**Оценка "хорошо"** - в усвоении материала незначительные пробелы: изложение недостаточно систематизировано; отдельные умения недостаточно устойчивы; в выводах и обобщениях допускаются некоторые неточности.

**Оценка "удовлетворительно"** - в усвоении материала имеются пробелы; материал излагается несистематизировано; отдельные умения недостаточно сформулированы; выводы и обобщения аргументированы слабо; в них допускаются ошибки.

**Оценка "неудовлетворительно"** - основное содержание материала не усвоено, выводов и обобщений нет.

## **6.ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Перечень используемых технологий и методов с указанием тем занятий приведён в рабочей программе учебной дисциплины.

### **Содержание**

1.Рабочая программа дисциплины	3
2.Краткое изложение программного материала (план-конспект лекции)	18
3.Методические указания по изучению дисциплины	25
3.1.Методические указания к семинарским занятиям	26
3.2.Методические указания по самостоятельной работе студентов	29
4.Контроль знаний	33
4.1.Текущий контроль (тестирование)	33
4.2.Итоговый контроль (вопросы к экзамену)	35
5.Критерии оценки знаний	37
6.Интерактивные технологии и инновационные методы, используемые в образовательном процессе	37