

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о подписи:  
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.08.2020 10:16:16  
Уникальный программный ключ:  
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Кафедра «Социальные технологии и гуманитарные науки»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **Б.1.О.04.14 «Здоровьесберегающие технологии (валеология)»**

Направление подготовки:

**42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»**

Направленность (профиль) программы бакалавриата:

**«Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере»**

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесберегающие технологии (валеология)» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 512.

Составители:

Д. С. Н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

С. В. Явон

(ФИО)

РПД обсуждена на заседании кафедры «Социальные технологии и гуманитарные науки»  
25.06.2021 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой

Д. С. Н., доцент

(уч. степень, уч. звание)

С. В. Явон

(ФИО)

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы решением Ученого совета от 29.06.2021 г. Протокол № 16

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся универсальных компетенций, направленных на развитие навыков быть здоровым, положительной мотивации здорового образа жизни; основных методов и средств укрепления и сохранения здоровья.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции                                                                                                                 | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>ИУК-7.1.</b><br/>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p><b>ИУК-7.2.</b><br/>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p><b>ИУК-7.3.</b><br/>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p><b>Знает:</b> основные методы коррекции и восстановления психического и физического здоровья; социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья; актуальные вопросы физиологии и патологии репродукции; основные принципы организации медицинской помощи и валеологических услуг населению; профилактику распространённых в регионе заболеваний;</p> <p><b>Умеет:</b> применить методы физического воспитания и укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания своей активности и работоспособности; обеспечивать себе достаточный уровень психического здоровья; владеть алгоритмом здорового образа жизни; проводить идентификацию опасностей, организовывать и проводить защитные мероприятия в чрезвычайных ситуациях, разрабатывать и реализовывать мероприятия по защите человека от негативных воздействий; выявлять проблему гражданина, находящегося в трудной жизненной ситуации, оценивать возможности ее решения с помощью привлечения профильных специалистов (учреждений);</p> <p><b>Владеет:</b> навыками самостоятельного, методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья; применения их на практике для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; профессионального взаимодействия с клиентами и коллегами; идентификации опасностей, проведения мероприятий по защите человека от негативных воздействий; использования приемов оказания первой помощи.</p> |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) программы бакалавриата (Б1.О.04 Общепрофессиональный модуль).

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **2 з.е. (72 час.)**, их распределение по видам работ и семестрам представлено в таблице.

| Виды учебных занятий и работы обучающихся                                                                             | Трудоёмкость, час |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Общая трудоёмкость дисциплины, час</b>                                                                             | <b>72</b>         |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:</b>                       | <b>26 / 8</b>     |
| <b>занятия лекционного типа (лекции)</b>                                                                              | 12 / 4            |
| <b>занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)</b> | 14 / 4            |
| <b>Самостоятельная работа всего, в т.ч.:</b>                                                                          | <b>46 / 60</b>    |
| Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины                                                                         | - / 60            |
| <b>Контроль (зачет)</b>                                                                                               | <b>- / 4</b>      |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                                       | <b>Зачет</b>      |

Примечание: -/- объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

В процессе освоения дисциплины может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В процессе освоения дисциплины обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде и электронно-библиотечным системам.

#### 3.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

| Планируемые результаты освоения:<br>код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций | Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Виды учебной работы |                           |                             | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Контактная работа   |                           | Самостоятельная работа, час |                                                            |
|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Лекции, час         | Практические занятия, час |                             |                                                            |
| УК-7.<br>ИУК-7.1.<br>ИУК-7.2.<br>ИУК-7.3.                                                           | <b>Тема 1. ЗДОРОВЬЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ</b><br>1. Валеология как наука о здоровье, ее структура, компоненты, цели, задачи.<br>2. Социальная медицина. Основные направления дефиниции понятий. Здоровье как социальная ценность.<br>3. Индивидуальное здоровье, его показатели (генетические, биохимические, функциональные, клинические, социально-духовные, психологические).<br>4. Показатели общественного здоровья (рождаемость, смертность, заболеваемость, инвалидность, средняя продолжительность жизни).<br>5. Организация валеологических услуг населению.<br>6. Профессиональная этика социального работника. | 1 / 0,5             |                           |                             | Доклад/<br>сообщение/<br>презентация                       |
|                                                                                                     | <b>Практическое занятие № 1. Здоровье как социальная ценность</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     | 1 / 0,5                   |                             |                                                            |

| Планируемые<br>результаты<br>освоения:<br>код<br>формируемой<br>компетенции<br>и индикаторы<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Виды учебной работы  |                                  |                                 | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Контактная<br>работа |                                  | Самостоятельна<br>я работа, час |                                                                        |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Лекции, час          | Практическ<br>ие занятия,<br>час |                                 |                                                                        |
|                                                                                                                          | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                  | 6 / 5                           |                                                                        |
| УК-7.<br>ИУК-7.1.<br>ИУК-7.2.<br>ИУК-7.3.                                                                                | <b>Тема 2. СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ</b><br>1. Понятие об инфекционных болезнях и особо опасных инфекциях. Медико-социальные аспекты основных заболеваний актуальных для нашего региона; туберкулез, гепатит, дифтерия, грипп.<br>2. Общая характеристика заболеваний, передающихся половым путем (сифилис, го норея, хламидиоз, трихомониаз). Профилактика и организация медицинской помощи. Формирование валеологической культуры у молодежи.<br>3. СПИД. Медико-социальные и морально-этические проблемы. Профилактика.<br>4. Важнейшие неинфекционные заболевания (сердечно-сосудистые, дыхательной и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, эндокринология).<br>5. Современная концепция доврачебной помощи. Общие принципы оказания первой помощи при неотложных состояниях и несчастных случаях.<br>6. Доврачебная помощь при кровотечениях: виды кровотечений, признаки дифференциаций кровотечений; приемы временной остановки кровотечений.<br>7. Неотложные состояния и травмы: оценка состояния пострадавшего, диагностика нарушения жизненно важных функций. Сердечно-легочная реанимация как основа неотложной помощи.<br>8. Экстренная помощь при острых отравлениях и болезнях, вызванных контактами с ядовитыми насекомыми, животными и растениями. | 2 / 0,5              |                                  |                                 | Доклад/<br>сообщение/<br>презентация                                   |
|                                                                                                                          | <b>Практическое занятие № 2. Социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      | 2 / 0,5                          |                                 |                                                                        |
|                                                                                                                          | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                  | 7 / 10                          |                                                                        |
| УК-7.<br>ИУК-7.1.<br>ИУК-7.2.<br>ИУК-7.3.                                                                                | <b>Тема 3. ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ</b><br>1. Проблемы здоровья населения России.<br>2. Понятие «здоровый образ жизни». Принципы, условия, показатели и критерии здорового образа жизни.<br>3. Основные факторы характеризующие ЗОЖ: двигательная активность, рациональное питание, личная гигиена, закаливание, режим дня и т. д.<br>4. Понятие о психическом здоровье. Психика и образ жизни современного человека.<br>5. Понятие о стрессе как адаптивной реакции. Особенности возникновения и реализации стресса у современного человека.<br>6. Понятие термина «аутоагрессия». Социальные, философские, медицинские и валеологические аспекты проблемы, их взаимосвязь.<br>7. Пьянство и алкоголизм как формы аутагрессии: исторические аспекты, распространенность в мире, причины и последствия, действие алкоголя на организм человека на разных этапах его развития.<br>8. Курение. Медико-социальные аспекты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 / 0,5              |                                  |                                 | Доклад/<br>сообщение/<br>презентация                                   |

| Планируемые<br>результаты<br>освоения:<br>код<br>формируемой<br>компетенции<br>и индикаторы<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Виды учебной работы  |                                  |                                 | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Контактная<br>работа |                                  | Самостоятельна<br>я работа, час |                                                                                |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Лекции, час          | Практическ<br>ие занятия,<br>час |                                 |                                                                                |
|                                                                                                                          | 9. Наркомания и токсикомания: типы наркотических веществ, формы наркомании, механизм формирования зависимости. Социальные и медицинские аспекты.<br>10. Формирование негативных установок на проявление аутоагрессивного поведения. Современные программы.                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                  |                                 |                                                                                |
|                                                                                                                          | Практическое занятие № 3. Здоровье и образ жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      | 1 / 0,5                          |                                 |                                                                                |
|                                                                                                                          | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |                                  | 6 / 5                           |                                                                                |
| УК-7.<br>ИУК-7.1.<br>ИУК-7.2.<br>ИУК-7.3.                                                                                | Тема 4. ФИЗИОЛОГИЯ И ПАТОЛОГИЯ РЕПРОДУКЦИИ<br>1. Репродуктивное здоровье: понятие и факторы, влияющие на него. Основные направления.<br>2. Медицинские, валеологические и нравственные аспекты планирования семьи.<br>3. Сексуальное образование и репродуктивное здоровье молодежи в современной России.                                                                                                                                                                       | 2 / 0,5              |                                  |                                 | Доклад/<br>сообщение/<br>презентация<br><br>Тестирование                       |
|                                                                                                                          | Практическое занятие № 4. Физиология и патология репродукции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      | 2 / 0,5                          |                                 |                                                                                |
|                                                                                                                          | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |                                  | 6 / 10                          |                                                                                |
| УК-7.<br>ИУК-7.1.<br>ИУК-7.2.<br>ИУК-7.3.                                                                                | Тема 5. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ<br>1. Здравоохранение как система, принципы, ресурсы, законодательство. Страховая медицина.<br>2. Организация лечебно-профилактической помощи населению. Номенклатура учреждений, система первичной медико-санитарной помощи.<br>3. Организация стоматологической и специализированной помощи.<br>4. Экспертиза нетрудоспособности. МСЭК, их структура и функции.<br>5. Организация медико-социального патронажа.   | 2 / 0,5              |                                  |                                 | Доклад/<br>сообщение/<br>презентация                                           |
|                                                                                                                          | Практическое занятие № 5. Основные направления организации медицинской помощи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      | 2 / 0,5                          |                                 |                                                                                |
|                                                                                                                          | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |                                  | 7 / 10                          |                                                                                |
| УК-7.<br>ИУК-7.1.<br>ИУК-7.2.<br>ИУК-7.3.                                                                                | Тема 6. ОРГАНИЗАЦИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ<br>1. Государственная политика в вопросах создания валеологических структур: финансирование, определение приоритетов, законодательная основа.<br>2. Основные принципы работы центров здоровья, их функции.<br>3. Организация валеологических услуг различным группам населения.<br>4. Концептуальные основы валеологического образования населения. Валеологическое образование и общество прогнозирования организационного развития. | 2 / 0,5              |                                  |                                 | Доклад/<br>сообщение/<br>презентация<br><br>Разноуровневые<br>задачи и задания |
|                                                                                                                          | Практическое занятие № 6. Организация валеологических услуг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      | 3 / 0,5                          |                                 |                                                                                |
|                                                                                                                          | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |                                  | 7 / 10                          |                                                                                |
| УК-7.<br>ИУК-7.1.<br>ИУК-7.2.<br>ИУК-7.3.                                                                                | Тема 7. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ<br>1. Виды первой помощи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 / 1                |                                  |                                 | Доклад/<br>сообщение/<br>презентация                                           |

| Планируемые<br>результаты<br>освоения:<br>код<br>формируемой<br>компетенции<br>и индикаторы<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                                                                                                  | Виды учебной работы  |                                  |                                 | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Контактная<br>работа |                                  | Самостоятельна<br>я работа, час |                                                                        |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Лекции, час          | Практическ<br>ие занятия,<br>час |                                 |                                                                        |
|                                                                                                                          | 2. Правила и способы, этапы оказания помощи.<br>3. Первая медицинская помощь при переломах, при вывихах и растяжениях, при ожогах, при закупорке дыхательных путей, при сердечном приступе, при инсульте, при тепловом ударе, при переохлаждении, при травме головы и т. д. |                      |                                  |                                 | Разноуровневые<br>задачи и задания<br><br>Тестирование                 |
|                                                                                                                          | Практическое занятие № 7. Оказание первой медицинской помощи в экстренных ситуациях                                                                                                                                                                                         |                      | 3 / 1                            |                                 |                                                                        |
|                                                                                                                          | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                  | 7 / 10                          |                                                                        |
|                                                                                                                          | ИТОГО                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12 / 4               | 14 / 4                           | 46 / 60                         |                                                                        |

Примечание: -/- объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения

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

### **4.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины, образовательные технологии**

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- балльно-рейтинговая технология оценивания;
- электронное обучение;
- проблемное обучение;
- разбор конкретных ситуаций;
- информационные технологии: Miro, Google-документы, Zoom.

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

### **4.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала.

Лекционные занятия проводятся в поточной аудитории с применением мультимедийного проектора в виде учебной презентации или в ЭИОС университета.

Отдельные темы предлагаются для самостоятельного изучения (конспектируются).

Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

### **4.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях семинарского типа/ на практических занятиях**

Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- получение умений и навыков составления докладов и сообщений, обсуждения вопросов
- по учебному материалу дисциплины;



– подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

Практические занятия организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка предусматривает: решение разноуровневых задач и заданий при изучении тем 6 и 7.

#### **4.4. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся**

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа студентов включает:

- изучение учебной литературы по курсу;
- решение практических ситуаций и задач;
- работу с ресурсами Интернет;
- решение практических ситуаций в виде кейсов;
- подготовку к тестированию по темам курса;
- подготовку к промежуточной аттестации по курсу и др.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный учебный курс, созданный в ЭИОС университета <http://sdo.tolgas.ru/>

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

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

Вся литература, включенная в данный перечень, представлена в виде электронных ресурсов в электронной библиотеке университета (ЭБС). Литература, используемая в печатном виде, представлена в научной библиотеке университета в объеме не менее 0,25 экземпляров на одного обучающегося.

#### **Основная литература**

1. Артюнина, Г. П. Основы социальной медицины : учеб. пособие для мед. и гуманитар. вузов / Г. П. Артюнина, Н. В. Иванова. - Документ read. - Москва : ФОРУМ [и др.], 2020. - 358 с. - Слов. мед. терминов. - URL: <https://znanium.com/read?id=370785> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-103518-4. - Текст : электронный.

2. Прохорова, Э. М. Валеология : учеб. пособие для вузов по направлению подгот. 43.03.01 "Сервис" (квалификация (степень) "бакалавр") / Э. М. Прохорова ; Рос. гос. ун-т туризма и сервиса. - 2-е изд., испр. и доп. - Документ read. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 253 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - Прил. - URL: <https://znanium.com/read?id=361270> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-102457-7. - Текст : электронный.

3. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Здоровьесберегающие технологии (валеология)" : для обучающихся направлений подгот. 39.03.02 "Соц. работа", 51.03.03 "Соц.-культур. деятельность", 42.03.01 "Реклама и связи с общественностью", 43.03.02 "Туризм", 43.03.03 "Гостинич. дело" / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВО "ПВГУС"), Каф. "Соц.-культур. деятельность" ; сост. С. В. Явон. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2017. - 1,08 МБ, 96 с. - URL: [http://elib.tolgas.ru/publ/Metod\\_ZSTVb\\_B\\_28.12.2017.pdf](http://elib.tolgas.ru/publ/Metod_ZSTVb_B_28.12.2017.pdf) (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - 0-00. - Текст : электронный.

4. Физиологические основы здоровья : учеб. пособие для вузов по направлению подгот. 44.03.01 "Пед. образование" / Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман, Е. Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р. И. Айзман. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Документ Bookread2. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 351 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - URL: <https://new.znanium.com/read?id=355911> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-100606-1. - Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература**

5. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие по направлениям подгот. и специальности "Соц. работа" / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2013. - 304 с. : ил. - (Бакалавриат). - Слов. терминов. - ISBN 978-5-406-01846-0. - 474906 : 239-89. - Текст : непосредственный.

6. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. - 6-е изд. - Москва : Флинта : Наука, 2008. - 414 с. : ил. - (Здоровый образ жизни). - ISBN 978-5-89349-329-0. - 978-5-02-013095-1 : 138-50;157-41. - Текст : непосредственный.

7. Вайнер, Э. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. для студентов вузов по дисциплине "Основы мед. знаний и здорового образа жизни" / Э. Н. Вайнер. - Москва : КноРус, 2016. - 307 с. : ил. - (Бакалавриат). - Прил. - ISBN 978-5-406-04797-2 : 507-65. - Текст : непосредственный.

8. Масалова, О. Ю. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учеб. пособие для вузов по направлению "Педагогика" / О. Ю. Масалова ; [под ред. М. Я. Виленского]. - Москва : КноРус, 2016. - 184 с. : табл. - Слов. терминов. - Прил. - ISBN 978-5-406-04669-2 : 323-95. - Текст : непосредственный.

9. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для вузов по специальности "Безопасность жизнедеятельности" / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиров. -

Москва : Академия, 2007. - 255 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - ISBN 978-5-7695-2653-4 : 217-80. - Текст : непосредственный.

10. Прохорова, Э. М. Валеология: словарь терминов и понятий / Э. М. Прохорова. - Москва : ИНФРА-М, 2014. - 110 с. - (Библиотека малых словарей "ИНФРА-М"). - ISBN 978-5-16-004946-5 : 188-00. - Текст : непосредственный.

11. Технологии и методы оздоровительного сервиса : учеб. пособие для вузов по специальности "Соц.-культур. сервис и туризм", специализация "Культур.-валеол. сервис" / Е. А. Сигида, В. В. Хмелев, К. В. Беззубик [и др.] ; под ред. Е. А. Сигиды ; Рос. гос. ун-т туризма и сервиса. - Документ Bookread2. - Москва : ИНФРА-М, 2014. - 189 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). - Основ. термины и определения. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=461914> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-16-009944-6. - 978-5-16-101518-6. - Текст : электронный.

## **5.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, интернет-ресурсы**

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 - . - URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 03.12.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.

2. ГАРАНТ.RU : информ. – правовой портал : [сайт] / ООО «НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС». – Москва, 1990 - . - URL: <http://www.garant.ru> (дата обращения 03.12.2021). - Текст : электронный.

3. КонсультантПлюс : справочная правовая система : сайт / ЗАО «КонсультантПлюс». – Москва, 1992 - . - URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 03.12.2021). - Текст : электронный.

4. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса : сайт / ФГБОУ ВО «ПВГУС». – Тольятти, 2010 - . - URL. : <http://elib.tolgas.ru> (дата обращения 03.12.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

5. Электронно-библиотечная система Znanium.com : сайт / ООО "ЗНАНИУМ". – Москва, 2011 - . - URL: <https://znanium.com/> (дата обращения 03.12.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

6. Электронно-библиотечная система Лань : сайт / ООО "ЭБС ЛАНЬ". - Москва, 2011 - . - URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения 03.12.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

## **5.3. Программное обеспечение**

Информационное обеспечение учебного процесса по дисциплине осуществляется с использованием следующего программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого), в том числе отечественного производства:

| № п/п | Наименование      | Условия доступа                                                                 |
|-------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Microsoft Windows | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                          |
| 2     | Microsoft Office  | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                          |
| 3     | КонсультантПлюс   | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                          |
| 4     | СДО MOODLE        | из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (лицензионный договор) |

## **6. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

**Занятия лекционного типа.** Учебные аудитории для занятий лекционного типа укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации (стационарные или переносные наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук), учебно-наглядные пособия (презентации по темам лекций), обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие данной программе дисциплины.

**Занятия семинарского типа.** Учебные аудитории для занятий семинарского типа укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации (стационарные или переносные наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

**Промежуточная аттестация.** Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются компьютерные классы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета и/или учебные аудитории, укомплектованные мебелью и техническими средствами обучения.

**Самостоятельная работа.** Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета. Для организации самостоятельной работы обучающихся используются:

- компьютерные классы университета;
- библиотека (медиазал), имеющая места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети «Интернет».

### **Электронная информационно-образовательная среда университета (ЭИОС).**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) <http://sdo.tolgaz.ru/> из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории университета, так и вне ее.

ЭИОС университета обеспечивает:

- доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

В случае реализации образовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий ЭИОС дополнительно обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательной программы;
- проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет».

## **7. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

#### Шкала оценки результатов освоения дисциплины, сформированности результатов обучения

| Форма проведения промежуточной аттестации | Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения |                       | Шкала оценки уровня освоения дисциплины |                                                  |                             |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                           | Уровневая шкала оценки компетенций                        | 100 балльная шкала, % | 100 балльная шкала, %                   | 5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл | недифференцированная оценка |
| Зачет                                     | допороговый                                               | ниже 61               | ниже 61                                 | «неудовлетворительно» / 2                        | не зачтено                  |
|                                           | пороговый                                                 | 61-85,9               | 61-69,9                                 | «удовлетворительно» / 3                          | зачтено                     |
|                                           |                                                           |                       | 70-85,9                                 | «хорошо» / 4                                     | зачтено                     |
|                                           | повышенный                                                | 86-100                | 86-100                                  | «отлично» / 5                                    | зачтено                     |

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии за набранными за семестр баллами (по накопительному рейтингу). Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 61 до 100 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

**Результат обучения считается сформированным (повышенный уровень),** если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует повышенному уровню сформированности результатов обучения.

**Результат обучения считается сформированным (пороговый уровень),** если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует пороговому уровню сформированности результатов обучения.

**Результат обучения считается несформированным,** если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует допороговому уровню.

### Формы текущего контроля успеваемости

| Формы текущего контроля                                                                                         | Количество контрольных точек | Количество баллов за 1 контр. точку | Макс. возм. кол-во баллов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Доклад/сообщение/презентация (индивидуальное домашнее задание)                                                  | 7                            | 5                                   | 35                        |
| Тестирование по темам лекционных занятий                                                                        | 2                            | 10                                  | 20                        |
| Решение разноуровневых задач и заданий                                                                          | 2                            | 15                                  | 30                        |
| Творческий рейтинг (участие в конференциях, олимпиадах)<br>Дополнительные баллы за активное изучение дисциплины | 1                            | 15                                  | 15                        |
|                                                                                                                 |                              |                                     | <b>100 баллов</b>         |

Система оценивания представлена в электронном учебном курсе по дисциплине <http://sdo.tolgash.ru/>.

## 8.2. Типовые контрольные задания или иные материалы для ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 8.2.1. Типовые задания к практическим (семинарским) занятиям (темы докладов/сообщений/презентаций)

#### Практическое занятие № 1. «Здоровье как социальная ценность»

1. Валеология как наука о здоровье, ее структура, компоненты, цели, задачи.
2. Социальная медицина. Основные направления дефиниции понятий. Здоровье как социальная ценность.
3. Индивидуальное здоровье, его показатели (генетические, биохимические, функциональные, клинические, социально-духовные, психологические).
4. Показатели общественного здоровья (рождаемость, смертность, заболеваемость, инвалидность, средняя продолжительность жизни).
5. Организация валеологических услуг населению.
6. Профессиональная этика социального работника.

#### Практическое занятие № 2. «Социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья»

1. Понятие об инфекционных болезнях и особо опасных инфекциях. Медико-социальные аспекты основных заболеваний актуальных для нашего региона; туберкулез, гепатит, дифтерия, грипп.
2. Общая характеристика заболеваний, передающихся половым путем (сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомониаз). Профилактика и организация медицинской помощи. Формирование валеологической культуры у молодежи.
3. СПИД. Медико-социальные и морально-этические проблемы. Профилактика.
4. Важнейшие неинфекционные заболевания (сердечно-сосудистые, дыхательной и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, эндокринология).
5. Современная концепция доврачебной помощи. Общие принципы оказания первой помощи при неотложных состояниях и несчастных случаях.
6. Доврачебная помощь при кровотечениях: виды кровотечений, признаки дифференциаций кровотечений; приемы временной остановки кровотечений.
7. Неотложные состояния и травмы: оценка состояния пострадавшего, диагностика нарушения жизненно важных функций. Сердечно-легочная реанимация как основа неотложной помощи.
8. Экстренная помощь при острых отравлениях и болезнях, вызванных контактами с ядовитыми насекомыми, животными и растениями.

### **Практическое занятие № 3. «Здоровье и образ жизни»**

1. Проблемы здоровья населения России.
2. Понятие «здоровый образ жизни». Принципы, условия, показатели и критерии здорового образа жизни.
3. Основные факторы характеризующие ЗОЖ: двигательная активность, рациональное питание, личная гигиена, закаливание, режим дня и т. д.
4. Понятие о психическом здоровье. Психика и образ жизни современного человека.
5. Понятие о стрессе как адаптивной реакции. Особенности возникновения и реализации стресса у современного человека.
6. Понятие термина «аутоагрессия». Социальные, философские, медицинские и валеологические аспекты проблемы, их взаимосвязь.
7. Пьянство и алкоголизм как формы аутоагрессии: исторические аспекты, распространенность в мире, причины и последствия, действие алкоголя на организм человека на разных этапах его развития.
8. Курение. Медико-социальные аспекты.
9. Наркомания и токсикомания: типы наркотических веществ, формы наркомании, механизм формирования зависимости. Социальные и медицинские аспекты.
10. Формирование негативных установок на проявление аутоагрессивного поведения. Современные программы.

### **Практическое занятие № 4. «Физиология и патология репродукции»**

1. Репродуктивное здоровье: понятие и факторы, влияющие на него. Основные направления.
2. Медицинские, валеологические и нравственные аспекты планирования семьи.
3. Сексуальное образование и репродуктивное здоровье молодежи в современной России.

### **Практическое занятие № 5. «Основные направления организации медицинской помощи»**

1. Здравоохранение как система, принципы, ресурсы, законодательство. Страховая медицина.
2. Организация лечебно-профилактической помощи населению. Номенклатура учреждений, система первичной медико-санитарной помощи.
3. Организация стоматологической и специализированной помощи.
4. Экспертиза нетрудоспособности. МСЭК, их структура и функции.
5. Организация медико-социального патронажа.

### **Практическое занятие № 6. «Организация валеологических услуг»**

1. Государственная политика в вопросах создания валеологических структур: финансирование, определение приоритетов, законодательная основа.
2. Основные принципы работы центров здоровья, их функции.
3. Организация валеологических услуг различным группам населения.
4. Концептуальные основы валеологического образования населения. Валеологическое образование и общество прогнозирование организационного развития.

### **Практическое занятие № 7. «Оказание первой медицинской помощи в экстренных ситуациях»**

1. Виды первой помощи.
2. Правила и способы, этапы оказания помощи.
3. Первая медицинская помощь при переломах, при вывихах и растяжениях, при ожогах, при закупорке дыхательных путей, при сердечном приступе, при инсульте, при тепловом ударе, при переохлаждении, при травме головы и т. д.



### 8.2.2. Типовые разноуровневые задачи и задания

1. В семье ваших клиентов один из членов семьи ВИЧ-инфицированный. Расскажите вашим клиентам о путях передачи ВИЧ-инфекции, содержании вируса в физиологических средах организма больного, о методах диагностики и профилактики.
2. Работники социального учреждения обследуют семью N с целью выявления факта жесткого обращения родителей с ребенком. По каким особенностям внешнего вида и поведения ребенка социальные работники могут заподозрить, что ребенок подвергается в семье эмоциональному насилию.
3. Работники социального учреждения обследуют семью N с целью выявления факта жесткого обращения родителей с ребенком. По каким особенностям внешнего вида и поведения ребенка социальные работники могут заподозрить, что ребенок подвергается в семье сексуальному насилию?
4. Работники социального учреждения обследуют семью N с целью выявления факта жесткого обращения родителей с ребенком. По каким особенностям внешнего вида и поведения ребенка социальные работники могут заподозрить, что ребенок подвергается в семье физическому насилию?
5. Работники социального учреждения обследуют семью N с целью выявления факта жесткого обращения родителей с ребенком. По каким особенностям внешнего вида и поведения ребенка социальные работники могут заподозрить, что родители пренебрегают основными нуждами ребенка (моральная жестокость).
6. При выполнении медико-социального патронажа у вашей клиентки появился приступ удушья (клиентка страдает бронхиальной астмой). Больная сидит, опираясь руками о край кровати, дыхание свистящее, слышно на расстоянии. Какое неотложное состояние может быть у больной? Ваши действия?
7. Ваш клиент, 65 лет, утром не смог встать с постели из-за слабости в левой руке и ноге. При осмотре состояние больного относительно удовлетворительное. Ассиметрия носогубных складок, сила в конечностях снижена. Какое неотложное состояние у больного? Каковы ваши действия?
8. Ваша клиентка 56 лет, во время беседы почувствовала себя плохо: появилось чувство жара в левой половине тела, сильная головная боль, локализуемая в лобно-височной области пульсирующего характера, иррадирует в глаз, верхнюю челюсть. Что с клиенткой? Каковы ваши действия?
9. Во время вашего посещения у клиента 46 лет, появились сильные боли за грудиной, давящего, сжимающего характера (впервые в жизни) после подъема по лестнице на 4 этаж. Клиент много курит. Какое неотложное состояние может быть у больного? Ваши действия?
10. Травматизм является важной медико-социальной проблемой, решение которой неразрывно связано с улучшением состояния здоровья населения, со снижением инвалидности, смертности, увеличением средней продолжительности предстоящей жизни. Медико-социальная помощь травматологическим больным требует от специалиста определенных знаний по данной проблеме. Назовите виды травматизма по обстоятельствам несчастных случаев и основные направления профилактики.
11. Среди клиентов социальных учреждений большое место будут занимать больные туберкулезом, т. к. чаще всего туберкулезом заболевают именно социально-дезадаптированные

люди. Расскажите о медико-социальной помощи профилактической направленности при туберкулезе.

12. Вы работаете с людьми. И должны владеть навыками оказания неотложной помощи пострадавшим. Каковы признаки клинической смерти? Что такое реанимация? Каков порядок действий при выполнении реанимационных мероприятий?

### 8.2.3. Типовые тестовые задания

1. Валеология - это наука:
  1. о причинах развития заболеваний;
  2. о здоровье людей и здоровом образе жизни;
  3. о закономерностях развития социальных отношений в обществе;
  4. о закономерностях развития общественного здоровья.
2. Здоровье – это:
  1. отсутствие болезней;
  2. социальное благополучие;
  3. духовный и физический комфорт;
  4. все выше перечисленное верно.
3. Болезнь характеризуется:
  1. наличием патогенных микробов в организме человека;
  2. отсутствием иммунитета;
  3. загрязнением окружающей среды;
  4. снижением адаптационных возможностей и ограничениями жизнедеятельности.
4. Здоровый образ жизни базируется на:
  1. рациональном питании;
  2. вредных привычках;
  3. максимальном удовлетворении физиологических потребностей;
  4. высокой творческой активности.
5. Потребность организма в белках составляет в сутки:
  1. 30-40 г г;
  2. 80-100 г г;
  3. 150-200 г г;
  4. до 500 г.
6. Суточная потребность организма в углеводах:
  1. 150-200 г г;
  2. 50-100 г г;
  3. 400-500 г г;
  4. до 1000 г.
7. Минимальной суточной физической нагрузкой считается мышечная работа, эквивалентная:
  1. 5 км пешего хода;
  2. 2 км пешего хода;
  3. 10 км пешего хода;
  4. 15 км пешего хода.
8. Гиподинамия приводит к:
  1. нарушению обмена веществ;
  2. слабости опорно-двигательного аппарата;
  3. снижению естественной устойчивости организма;
  4. алкоголизму.
9. Охрана репродуктивного здоровья - система мер, обеспечивающая:
  1. материальное состояние семьи;
  2. появление здорового потомства;
  3. предупреждение разводов;
  4. профилактику и лечение ЗППП

10. Уменьшает риск заражения ВИЧ:

1. внутриматочная спираль;
2. прием противозачаточных таблеток;
3. презерватив;
4. прерванное половое сношение.

11. Мишенью алкоголя является:

1. сердце;
2. почки;
3. печень;
4. легкие.

12. Признаки наркотического опьянения

1. эйфория;
2. нарушение стула;
3. нарушение речи, походки;
4. желтуха;
5. изменение размера зрачков;
6. сонливость.

13. Частой причиной смерти наркоманов является:

1. ВИЧ-инфекция;
2. острая сердечно-сосудистая недостаточность;
3. гепатит В;
4. инфаркт миокарда.

14. Курение является фактором риска следующих заболеваний:

1. желудочно-кишечных;
2. сердечно-сосудистых;
3. органов дыхания;
4. органов мочевого выделения.

15. В законодательстве РФ дается определение: «совокупность мер политического, экономического, правового, социального, культурного, научного, медицинского, гигиенического характера, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого человека, предоставление ему медицинской помощи в случае утраты им здоровья». Данное определение относится к понятию:

1. медицинское обслуживание;
2. охрана здоровья населения;
3. медицинское страхование.

#### **8.2.4. Типовые темы докладов, рефератов**

Для студентов заочной формы обучения выполняется как индивидуальное домашнее задание

1. Глобальное моделирование здоровья. Механические модели в валеологии
2. Современные проблемы оценки состояния здоровья
3. Лизинг и маркетинг в здравоохранении
4. Здоровье молодежи: тенденции и перспективы
5. Компоненты здорового образа жизни студентов
6. Методы валеологического тестирования
7. Адаптивные и защитные механизмы организма человека
8. Психофизиологические основы внимания, памяти, и особенности мышления.
9. Генная патология
10. Факторы психического здоровья и благополучия в семье
11. Оптимальное питание и пищевые биологически активные добавки в предупреждении преждевременного старения
12. Обмен веществ, энергический обмен и иммунитет в молодом, зрелом и старческом возрасте
13. Личная тревожность и курение

14. Депрессия как фактор, способствующий возникновению аутоагрессивных форм поведения
15. Методы оценки личностных особенностей человека в аспекте его склонности к аутоагрессивному поведению
16. Медико-социальные аспекты планирования семьи
17. Лечебные и корректирующие диеты
18. Социально-экологическая категория образа жизни
19. Проблемы эвтаназии
20. Здоровье горожанина (на примере г. о. Тольятти)
21. Климато-географические условия и здоровье населения
22. Специфика производственно-экономического потенциала своего региона с точки зрения состояния здоровья населения
23. Особенности и структура заболеваемости в г. о. Тольятти
24. Низкая мотивация к здоровью учащихся как отрицательный фактор их здоровья
25. Условия реализации генетической программы человека
26. Возрастные особенности человека в построении здорового образа жизни
27. Особенности физического воспитания людей различных возрастов
28. Специфика влияния умственного труда на организм человека
29. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья
30. Влияние технологической обработки пищи на ее пищевую ценность
31. Иммуитет и инфекционные заболевания
32. Прививки: положительные и отрицательные аспекты
33. Современные условия жизни человека и терморегуляция
34. Актуальные аспекты клонирования человека
35. Медицинские, социальные и этические проблемы суррогатного материнства
36. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
37. Методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
38. Правила и способы, этапы оказания помощи
39. Первая медицинская помощь при переломах, при вывихах и растяжениях
40. Первая медицинская помощь при ожогах
41. Первая медицинская помощь при закупорке дыхательных путей
42. Первая медицинская помощь при сердечном приступе, при инсульте
43. Первая медицинская помощь при тепловом ударе
44. Первая медицинская помощь при переохлаждении
45. Первая медицинская помощь при травме головы

### **8.3. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачет (по результатам накопительного рейтинга или в форме компьютерного тестирования).

Устно-письменная форма по вопросам к зачету предполагается, как правило, для сдачи академической задолженности.

#### **Перечень вопросов для подготовки к зачету**

УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2., ИУК-7.3

1. Валеология как наука о здоровье, ее структура, компоненты, цели, задачи.
2. Социальная медицина. Основные направления дефиниции понятий. Здоровье как социальная ценность.
3. Индивидуальное здоровье, его показатели (генетические, биохимические, функциональные, клинические, социально-духовные, психологические).
4. Показатели общественного здоровья (рождаемость, смертность, заболеваемость, инвалидность, средняя продолжительность жизни).

5. Организация валеологических услуг населению.
6. Профессиональная этика социального работника.
7. Понятие об инфекционных болезнях и особо опасных инфекциях. Медико-социальные аспекты основных заболеваний актуальных для нашего региона: туберкулез, гепатит, дифтерия, грипп.
8. Общая характеристика заболеваний, передающихся половым путем (сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомониаз). Профилактика и организация медицинской помощи. Формирование валеологической культуры у молодежи.
9. СПИД. Медико-социальные и морально-этические проблемы. Профилактика.
10. Важнейшие неинфекционные заболевания (сердечно-сосудистые, дыхательной и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, эндокринология).
11. Современная концепция доврачебной помощи. Общие принципы оказания первой помощи при неотложных состояниях и несчастных случаях.
12. Доврачебная помощь при кровотечениях: виды кровотечений, признаки дифференциаций кровотечений; приемы временной остановки кровотечений.
13. Неотложные состояния и травмы: оценка состояния пострадавшего, диагностика нарушения жизненно важных функций. Сердечно-легочная реанимация как основа неотложной помощи.
14. Экстренная помощь при острых отравлениях и болезнях, вызванных контактами с ядовитыми насекомыми, животными и растениями.
15. Проблемы здоровья населения России.
16. Понятие «здоровый образ жизни». Принципы, условия, показатели и критерии здорового образа жизни.
17. Основные факторы характеризующие ЗОЖ: двигательная активность, рациональное питание, личная гигиена, закаливание, режим дня и т. д.
18. Понятие о психическом здоровье. Психика и образ жизни современного человека.
19. Понятие о стрессе как адаптивной реакции. Особенности возникновения и реализации стресса у современного человека.
20. Понятие термина «аутоагрессия»: социальные, философские, медицинские и валеологические аспекты проблемы, их взаимосвязь.
21. Пьянство и алкоголизм как формы аутоагрессии: исторические аспекты, распространенность в мире, причины и последствия, действие алкоголя на организм человека на разных этапах его развития.
22. Курение: медико-социальные аспекты.
23. Наркомания и токсикомания: типы наркотических веществ, формы наркомании, механизм формирования зависимости: социальные и медицинские аспекты.
24. Формирование негативных установок на проявление аутоагрессивного поведения (современные программы).
25. Репродуктивное здоровье: понятие и факторы, влияющие на него.
26. Медицинские, валеологические и нравственные аспекты планирования семьи.
27. Сексуальное образование и репродуктивное здоровье молодежи в современной России.
28. Здравоохранение как система, принципы, ресурсы, законодательство. Страховая медицина.
29. Организация лечебно-профилактической помощи населению. Номенклатура учреждений, система первичной медико-санитарной помощи.
30. Организация стоматологической и специализированной помощи.
31. Экспертиза нетрудоспособности. МСЭК, их структура и функции.
32. Организация медико-социального патронажа.
33. Государственная политика в вопросах создания валеологических структур: финансирование, определение приоритетов, законодательная основа.
34. Основные принципы работы центров здоровья, их функции.
35. Организация валеологических услуг различным группам населения.

36. Концептуальные основы валеологического образования населения. Валеологическое образование и общество прогнозирование организационного развития.

37. Виды первой помощи.

38. Правила и способы, этапы оказания помощи.

39. Первая медицинская помощь при переломах, при вывихах и растяжениях, при ожогах.

40. Первая медицинская помощь при закупорке дыхательных путей, при сердечном приступе, при инсульте, при тепловом ударе, при переохлаждении, при травме головы.

### **Примерный тест для итогового тестирования**

1. В какой статье Конституции РФ провозглашено право на охрану здоровья:

1. 17;
2. 25;
3. 41.

2. Какому ученому и мыслителю принадлежит высказывание «Здоровье-это все, но все без здоровья - ничто»:

1. Сократ;
2. Платон;
3. Аристотель.

3. Определите термин «эвтаназия»:

1. пересадка непарных органов;
2. добровольный уход из жизни (обреченного);
3. биологическая смерть донора.

4. По каким критериям оценивается состояние здоровья населения страны:

1. демографические аспекты;
2. социально-экономические аспекты;
3. медицинские и специальные аспекты;
4. все указанные выше варианты верны.

5. Пути передачи туберкулеза:

1. воздушно-капельный;
2. пищевой;
3. от матери к плоду;
4. все указанные выше варианты верны.

6. Хронический патологический процесс, обусловленный недостаточностью кровоснабжения миокарда, это:

1. инфаркт миокарда;
2. ишемическая болезнь сердца;
3. остеохондроз.

7. Внезапный сильный приступ боли за грудиной, в области сердца, вызванный спазмом коронарных сосудов и ишемии миокарда:

1. стенокардия;
2. бронхиальная астма;
3. аллергия.

8. Тяжелые заболевания сердца, обусловленное острой недостаточностью его кровообращения с возникновением очага некроза в сердечной мышце:

1. язва желудка;
2. туберкулез;
3. инфаркт миокарда.

9. Дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника, в основе которых лежит разрушение суставного хряща, межпозвоночных дисков, сопровождающиеся их деформацией и уменьшением высоты:

1. перелом позвоночника;

2. остеохондроз;
  3. артрит.
10. В основе появления развития и возникновения инфекционных заболеваний не лежит:
1. источник заболевания;
  2. ослабленный иммунитет;
  3. пути передачи инфекций.
11. Соотношение здорового образа жизни и нездорового образа жизни населения это:
1. показатель здоровья;
  2. здоровья населения;
  3. индекс общественного здоровья.
12. Социальная обусловленность здоровья – это:
1. филогенез;
  2. онтогенез;
  3. патогенез.
13. Изменение физических и(ли) психических функций, ведущих к нарушению жизнедеятельности организма – это:
1. дезадаптация;
  2. сублимация;
  3. болезнь.
14. К числу биологических факторов, оказывающих влияние на здоровье не относится:
1. пол;
  2. возраст;
  3. национальность;
  4. наследственность.
15. К социально-экономическим факторам образа жизни не относятся:
1. условия труда;
  2. жилищные условия;
  3. загрязнение среды обитания.

Полный фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации размещен в банке вопросов электронного учебного курса дисциплины в ЭИОС университета <http://sdo.tolgas.ru/>, а также хранится в бумажном и (или) электронном виде на кафедре-разработчике.