

**Новочеркасский инженерно-мелиоративный институт им. А.К. Кортунова филиал
ФГБОУ ВО Донской ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ИМФ

А.В. Федорян _____

" ____ " _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины	ФТД.02	Медико-социальные основы здоровья
Направление(я)	20.03.01	Техносферная безопасность
Направленность (и)	Пожарная безопасность	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	очная	
Факультет	Факультет бизнеса и социальных технологий	
Кафедра	История, философия и социальные технологии	
Учебный план	2022_20.03.01.plx.plx 20.03.01 Техносферная безопасность	
ФГОС ВО (3++) направления	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (приказ Минобрнауки России от 25.05.2020 г. № 680)	
Общая трудоемкость	72 / 2 ЗЕТ	
Разработчик (и):	канд. филос. наук, доц., Аракельян А.А.	
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры	История, философия и социальные технологии	
Заведующий кафедрой	Ищенко А.С.	

Дата утверждения уч. советом от 26.04.2023 протокол № 8.



1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	14
самостоятельная работа	58

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	14	14	14	14
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14	14	14	14
Сам. работа	58	58	58	58
Итого	72	72	72	72

Виды контроля в семестрах:

Зачет	2	семестр
-------	---	---------

2. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1	изучение и освоение всех компетенций дисциплины, предусмотренных учебным планом в области медико-социальных основ здоровья
-----	--

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		ФТД
3.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
3.1.1	Физическая культура и спорт	
3.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
3.2.1	Педагогика и психология саморазвития	
3.2.2	Медико-биологические основы безопасности	
3.2.3	Основы дефектологии	
3.2.4	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-6 : Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1 : Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы	
УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 : Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	
УК-7.2 : Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
УК-9 : Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	
УК-9.1 : Имеет базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах, придерживается принципов недискриминационного взаимодействия с людьми с ограниченными возможностями здоровья	
УК-9.2 : Применяет дефектологические знания при социализации и профессиональной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья	

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы	Литература	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. Здоровье населения, показатели, уровни, медикосоциальные аспекты.						
1.1	Лекция 1. Теоретические аспекты медико-социальных проблем здоровья. Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни. Проблема нормы и аномалии. Здоровый образ жизни и его обеспечение. Организм как совокупность систем и функций, связей со средой. Адаптивно-защитные механизмы организма. /Лек/	2	2	УК-6.1 УК-9.1 УК-9.2 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	ПК-1
1.2	Работа с электронной библиотекой /Ср/	2	20	УК-6.1 УК-9.1 УК-9.2 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	ТК1-4, ПК-1,2
	Раздел 2. Формирование здорового образа жизни и факторы, определяющие здоровый образ жизни.						

2.1	Лекция 2. Организация рационального питания как медико-социальная проблема. Пища и ее основные компоненты. Нутриенты и их характеристика. Рациональное питание и правила его организации. Распространенные теории питания. /Лек/	2	2	УК-6.1 УК-9.1 УК-9.2 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	ПК-1
2.2	Лекция 3. Организация режима жизнедеятельности. Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека. Организация режима деятельности и отдыха. Работоспособность и повышение ее эффективности. Особенности и профилактика утомления при умственной деятельности школьника и студента. Сон и его регуляция. /Лек/	2	2	УК-6.1 УК-9.1 УК-9.2 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	ПК-1
2.3	Лекция 4. Медико-социальные аспекты физического здоровья. Понятие о физическом здоровье и развитии. Особенности телосложения человека. Двигательная активность и развитие физических качеств. Пути сохранения физического здоровья. /Лек/	2	2	УК-6.1 УК-9.1 УК-9.2 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	ПК-2
2.4	Работа с электронной библиотекой /Ср/	2	18	УК-6.1 УК-9.1 УК-9.2 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	ТК1-4, ПК1,2
	Раздел 3. Важнейшие медико-социальные проблемы.						
3.1	Лекция 5. Факторы, повреждающие здоровье. Наркомания. Общая характеристика факторов, повреждающих здоровье. Наркомания и меры ее предупреждения. /Лек/	2	2	УК-6.1 УК-9.1 УК-9.2 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	ПК-2
3.2	Лекция 6. Психическое здоровье как медико-социальная проблема современного общества. Понятие о психическом здоровье. Пути сохранения и приумножения психического здоровья. Эмоциональная сфера человека и ее регуляция. Понятие о стресс-реакции или адаптационном синдроме. Диагностика и профилактика стрессовых состояний. Адаптация к стрессам. /Лек/	2	2	УК-6.1 УК-9.1 УК-9.2 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	ПК-2

3.3	Лекция 7. Валеологические услуги и их особенности. Медицинская помощь и ее виды. Базовые принципы врачебного контроля и самоконтроля. Техники оказания первой медицинской помощи. /Лек/	2	2	УК-6.1 УК-9.1 УК-9.2 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	ПК-2
3.4	Подготовка к текущему контролю. Работа в читальном зале библиотеки НИМИ /Ср/	2	20	УК-6.1 УК-9.1 УК-9.2 УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	ТК-1,2,3,4, ПК-1,2

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Контрольные вопросы и задания

1. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль знаний студентов очной формы обучения проводится в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки знаний, включающей в себя проведение текущего (ТК) и промежуточного контроля (ПК) по дисциплине.

Для контроля освоения практических знаний в течение семестра проводятся текущий контроль по результатам проведения практических занятий и самостоятельного выполнения разделов индивидуальных заданий.

Формами ТК являются: оценка выполненных разделов индивидуальных заданий (письменных работ), устный опрос на по теме аудиторного занятия, доклад (сообщение) на тему аудиторного занятия.

Количество текущих контролей по дисциплине в семестре определяется кафедрой и составляет, как правило, четыре (ТК1-ТК4).

В ходе промежуточного контроля (ПК) проверяются теоретические знания обучающихся. Данный контроль проводится по разделам (модулям) дисциплины 2 раза в течение семестра.

Семестр:2

Формами контроля являются тестирование.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ № 1

Вариант 1

1. Что является предметом изучения дисциплины «Медико-социальные основы здоровья»?

- А) самосохранение человека;
- Б) здоровье человека;
- В) человек;
- Г) жизнь клетки;

2. Что является объектом изучения дисциплины «Медико-социальные основы здоровья»?

- А) все живое;
- Б) человек;
- В) здоровый образ жизни;
- Г) вредные привычки

3. Не относятся к признакам здоровья:

- А) устойчивость к действиям повреждающих факторов;
- Б) функционирование в пределах нормы;
- В) наличие резервных возможностей организма;
- Г) регулярная заболеваемость

4. Укажите неверный уровень здоровья

- А) личное;
- Б) индивидуальное;
- В) общественное;
- Г) групповое

5. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется:

- А) блаженство;
- Б) нирвана;
- В) здоровье;
- Г) релаксация

6. Установите соответствие видом иммунитета и его содержательной характеристикой:

- | | |
|---|---|
| 1. Клеточный иммунитет | 1. Сформирован у плода к моменту рождения и обусловлен наличием в крови антител. |
| 2. Гуморальный иммунитет | 2. Осуществляют В-лимфоциты, вырабатывающие особые вещества - антитела. Выделяют естественный и искусственный гуморальный иммунитет. |
| 3. Врожденный естественный иммунитет | 3. Возникает после перенесенных инфекционных заболеваний, например, кори, коклюша, ветрянки и др. К некоторым инфекционным заболеваниям, например, гриппу, он создается на непродолжительное время, а к ангине - не развивается вообще. |
| 4. Приобретенный естественный иммунитет | 4. Осуществляют Т-лимфоциты и фагоциты. Т-лимфоциты обнаруживают в организме болезнетворные бактерии, клетки, пораженные вирусами, а также чужеродные белки, клетки и ткани. |

7. «Валео» - в переводе с латинского означает:
- А) здоровье;
 - Б) привет;
 - В) наука;
 - Г) человек
8. К нутриентам относятся:
- А) белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества;
 - Б) белки, углеводы;
 - В) жиры, витамины; Г) минеральные вещества.
9. Уровни здоровья:
- А) общественное, групповое, индивидуальное;
 - Б) общественное, групповое, общемировое;
 - В) групповое, индивидуальное, собственное;
 - Г) групповое, индивидуальное, собственное
10. Что не является одним из видов здоровья?
- А) соматическое;
 - Б) психическое;
 - В) эмоциональное;
 - Г) нравственное
11. Нутриенты выполняют следующие функции:
- А) пластическая, энергетическая, информационная;
 - Б) регуляторная, пластическая, информационная;
 - В) энергетическая, регуляторная, информационная;
 - Г) пластическая, энергетическая, информационная, регуляторная.
12. Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека?
- А) наследственностью;
 - Б) условиями внешней среды;
 - В) образом жизни;
 - Г) системой здравоохранения
13. Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется:
- А) рациональная жизнь;
 - Б) здоровый образ жизни;
 - В) эффективный образ жизни;
 - Г) здоровье
14. – это индивидуальные особенности поведения человека
- А) условия жизни;
 - Б) качество жизни;
 - В) стиль жизни;
 - Г) уровень жизни
15. Общественное здоровье – это...
- А) здоровье группы людей;
 - Б) личное здоровье;
 - В) здоровье населения страны;
 - Г) здоровье людей определенной этнической группы
16. Здоровье – это...
- А) отсутствие болезни;
 - Б) состояние радости;
 - В) состояние полного душевного, физического и социального благополучия;
 - Г) устойчивость к дестабилизирующим факторам
17. Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это...
- А) условия жизни;
 - Б) качество жизни;
 - В) стиль жизни;
 - Г) уровень жизни
18. Валеология - это
- А) наука о недрах земли;
 - Б) наука о здоровье человека;
 - В) наука о питании;
 - Г) наука о режиме дня человека
19. Установите соответствие между критериями здоровья и их характеристиками:
- | | |
|--------------------|--|
| 1. Генетический | 1. Особенности строения и функционирования нервной системы, особенности психики и личностного статуса человека |
| 2. Физиологический | 2. Социальная активность человека |
| 3. Психический | 3. Особенности строения и функционирования генотипа человека |
| 4. Социальный | 4. Особенности строения и функционирования анатомо-физиологических систем организма человека |
20. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется:
- А) физическое здоровье;
 - Б) духовное здоровье;
 - В) нравственное здоровье;

Г) социальное здоровье;

21. Установите соответствие между факторами, влияющими на здоровье человека, и их характеристиками:

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Физические | 1. Социальные и политические перемены, безработица, дефицит времени, энергии и др. |
| 2. Психологические | 2. Трудовые, семейные, личностные, культурные отношения, психоэмоциональные воздействия и др. |
| 3. Социальные | 3. Загрязнение воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов, шум, электромагнитные поля, радиация и др. |

22. Уберите понятие, не являющееся признаком здоровья

- А) устойчивость к действию повреждающих факторов;
Б) принадлежность к группе людей по половому признаку; В) функционирование организма в пределах нормы;
Г) наличие резервных возможностей организма.

23. Количественные показатели условий жизни - это

- А) уровень жизни;
Б) качество жизни;
В) стиль жизни;
Г) условия жизни;

24. Установите соответствие между типом конституции и его характеристикой:

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Астенический | 1. Хорошо развиты скелет и мускулатура, большая ширина плечевого пояса, незначительные отложения подкожного жира |
| 2. Атлетический | 2. Округлые формы, короткие конечности и шея, широкая грудь, выступающий живот, склонность к отложению жира |
| 3. Пикнический | 3. Слабое отложение подкожного жира, худощавость, узкая грудная клетка, длинные конечности, овальная форма лица |
| 4. Диспластический | 4. Хорошо развиты скелет и мускулатура, большая ширина плечевого пояса, незначительные отложения подкожного жира |

25. Какого уровня здоровья не существует?

- А) групповое;
Б) среднестатистическое;
В) общественное;
Г) личное.

26. Здоровый образ жизни – это...

- А) поведение и мышление человека, обеспечивающее ему укрепление здоровья;
Б) систематические занятия спортом;
В) способность человека управлять своими эмоциями;
Г) способность человека управлять своими двигательными действиями.

3.2 Тестовые задания (Модуль 2)

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ № 2

Вариант 1

1. Какой вид здоровья отвечает за состояние мыслительных процессов?

- А) физическое;
Б) социальное;
В) психическое;
Г) нравственное

2. Укажите правильный ответ «Эта зависимость характеризуется стремлением человека испытать повторно ощущение эйфории. Это зависимость....»

- А) физическая;
Б) психическая;
В) духовная;
Г) эмоциональная

3. Что не входит в определение «психическое здоровье»?

- А) адекватность реакций на внешние воздействия;
Б) гармония между человеком и людьми;
В) объективное отражение реальности;
Г) отсутствие вредных привычек

4. Психическое здоровье – это...

- А) оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;
Б) состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека;
В) только нормальное функционирование ЦНС;
Г) положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми

5. Эмоция – в переводе с латинского означает...

- А) счастье;

- Б) волновать, возбуждать;
В) несчастье;
Г) настроение.
6. Эмоции выполняют следующие функции в организме...
А) отражательно-оценочная, регулирующая;
Б) аналитическая, синтетическая
В) диалектическая, развивающая.
Г) регулирующая, коммуникативная.
7. Переключающая, подкрепляющая, компенсаторная – это...
А) ответная реакция организма на раздражение;
Б) функции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку; В) регулирующие индивидуальное поведение функции эмоций; Г) ответная реакция на стресс.
8. Какой из пунктов не относится к познавательным психическим процессам? А) память;
Б) внимание;
В) мышление;
Г) самооценка
9. Один из этапов лечения наркомании, заключающийся в осознании человеком необходимости лечения, принятии решения, называется
А) детоксикацией;
Б) реабилитацией;
В) социальной реабилитацией;
Г) подготовительным этапом
10. Какова смертельная доза алкоголя (спирта) в расчете на 1 кг веса человека?
А) 5 г;
Б) 8 г;
В) 10 г;
Г) 12 г
11. Как называется вещество растительного или синтетического происхождения, способное вызывать изменения психического состояния человека и дальнейшую зависимость? А) наркотик;
Б) кофе;
В) кока – кола;
Г) шоколад
12. Что такое опиаты?
А) разновидность растений;
Б) алкогольные вещества;
В) наркотический препарат, изготавливаемый из опийного мака; Г) медицинский препарат.
13. При каком минимальном содержании алкоголя, напиток считается алкогольным? А) 4,5 %;
Б) 1,5%;
В) 11%;
Г) 5%
14. Наркомания – это:
А) болезнь, обусловленная зависимостью от наркотиков;
Б) страна на юге Африки;
В) болезнь животных (собак);
Г) сбой в экологической системе определенного региона;
15. Что означает абстинентный синдром?
А) процесс развития вируса в организме человека;
Б) синдром беспричинного страха;
В) состояние нарушенного функционального и психического состояния наркомана; Г) клаустрофобия.
16. Вещества синтетического или растительного происхождения, влияющие на психическое состояние человека – это...
А) гидратанты;
Б) антибиотики;
В) витамины;
Г) наркотики.
17. Дайте определение «аддиктивному поведению»

А) адекватно воспринимаемая реальность;

Б) зависимость от наркотиков;

В) стремление человека уйти от реальной жизни путем изменения психического состояния; Г) снижение работоспособности

18. Детоксикация – это:

А) снятие психической зависимости от наркотика;

Б) осознание наркоманом необходимости лечения;

В) вывод из организма наркотических средств;

Г) комплексное употребление 2 – х и более наркотических препаратов

19. Медицинская помощь – это ...

А) совокупность лечебно-профилактических мероприятий, проводимых при заболеваниях, травмах, отравлениях, а также при родах, лицами, имеющими медицинское (высшее или среднее) образование; Б) медицинская помощь, оказываемая больному;

В) квалифицированная медицинская помощь;

Г) помощь, оказываемая при внезапных острых заболеваниях.

20. Первая помощь – это...

А) Оказание незамедлительной медицинской помощи до прибытия квалифицированных медиков;

Б) Это лечение, оказываемое жертвам до прибытия квалифицированной медицинской помощи;

В) Чаще всего первая помощь предполагает поддержание жизнедеятельности пострадавшего до прибытия помощи;

Г) все ответы верны.

21. Установите соответствие между видами патологической осанки и их характеристиками:

1. Лордоз 1. искривление сзади (в грудном отделе)

2. Кифоз 2. боковое искривление

3. Сколиоз 3. искривление кпереди (встречается в поясничном отделе позвоночника)

22. Биологические ритмы – это...

А) сложная последовательность многоступенчатых процессов;

Б) эволюционная форма адаптации к условиям ритмических изменений параметров внешней среды; временное взаимодействие различных функциональных систем организма друг с другом и с окружающей средой, способствующее их гармоничному согласованию и жизнедеятельности в целом;

В) уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени; Г) совокупность молекул РНК и ДНК.

23. Работоспособность - это ...

А) сложная последовательность многоступенчатых процессов;

Б) эволюционная форма адаптации к условиям ритмических изменений параметров внешней среды; временное взаимодействие различных функциональных систем организма друг с другом и с окружающей средой, способствующее их гармоничному согласованию и жизнедеятельности в целом;

В) уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени; Г) совокупность молекул РНК и ДНК.

24. Установите соответствие между группами потребностей и их характеристикой:

1. Витальные 1. потребности принадлежать к социальной группе и занимать в ней определенное положение, пользоваться вниманием и уважением, следовать определенным общественным нормам.

2. Социальные 2. потребности биологического порядка: в пище, сне, воде, в продолжении рода и др.

3. Идеальные 3. потребности познания себя и окружающего мира, смысла и значения своего существования и др.

25. Установите соответствие между типами психического здоровья и их характеристикой:

1. Уровень психофизиологического здоровья 1. определяется состоянием и функционированием психической деятельности

2. Уровень индивидуально-психологического здоровья 2. определяется соотношением потребностей человека с возможностями и требованиями социальной среды

3. Уровень личностного здоровья 3. определяется состоянием и функционированием центральной нервной системы

26. Установите соответствие между основополагающими типами тренировки и их характеристикой:

1. Принцип посильности и индивидуальности 1. Необходим для получения тренировочного эффекта и повышения возможностей организма человека. Недостаточный уровень физической нагрузки не дает тренировочного эффекта, а избыточный может привести к перегрузке организма и травмам. Тренировка должна проводиться в пределах физических возможностей человека, но не приводить к переутомлению.

2. Принцип оптимальных физических нагрузок 2. Предполагает последовательное увеличение нагрузок как во

время одной тренировки, так и от каждой предыдущей тренировки к последующей.

3. Принцип постепенности 3. Позволяет поддерживать и совершенствовать достигнутый уровень тренированности. Для повышения уровня здоровья следует заниматься не менее трех раз в неделю.
4. Принцип систематичности регулярности и 4. Подразумевает включение в тренировку упражнений, направленных на развитие всех физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости). Следует помнить, что при занятиях каким-либо одним видом спорта на одни органы и системы приходится повышенная нагрузка, а на другие - заниженная, что ведет к одностороннему развитию. Разная направленность физической нагрузки специфически изменяет структуру сердечной мышцы. При тренировочном процессе, направленном на развитие силы, происходит утолщение стенок сердца, а при тренировке на выносливость увеличивается объем камер сердца за счет растяжения стенок. Поэтому наилучшим вариантом тренировки, обеспечивающим надежную работу сердца, будет такой, в котором оптимально сочетаются нагрузки, направленные как на развитие силы, так и выносливости.
5. Принцип всесторонней направленности 5. Подразумевает соответствие физических нагрузок возможностям человека, в связи с чем у каждого занимающегося должна быть своя индивидуальная программа занятий.

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Промежуточная аттестация проводится в форме итогового контроля (ИК) по дисциплине:

Семестр : 2

Форма: зачёт

1. Проанализировать существующие понятия о здоровье, болезни, состоянии предболезни.
 2. Сопоставить понятия «норма» и «аномалия», выявить их сходства и различия.
 3. Определить здоровый образ жизни и его обеспечение.
 4. Определить организм как совокупность систем и функций, связей со средой.
 5. Сопоставить адаптивно-защитные механизмы организма.
 6. Определить уровни здоровья.
 7. Проанализировать динамические характеристики здоровья.
 8. Определить показатели здоровья на основе анализа литературы.
 9. Дать определение термина «пища» и рассмотреть ее основные компоненты.
 10. Определить понятие «нутриенты» и дать их содержательную характеристику.
 11. Дать определение термина «рациональное питание» и проанализировать правила его организации.
 12. Сопоставить распространенные теории питания, выявить их сходства и различия.
 13. Рассмотреть основные пищевые вещества и определить их значение в жизни человека.
 14. Рассмотреть биологические ритмы и определить их влияние на здоровье человека.
 15. Рассмотреть организацию режима деятельности и отдыха.
 16. Определить понятие работоспособности и рассмотреть меры по повышению ее эффективности.
 17. Рассмотреть особенности и профилактику утомления при умственной деятельности школьника и студента.
 18. Сон и его регуляция.
 19. Проанализировать валеологические средства оздоровления организма.
 20. Определить взаимосвязь между образом жизни и здоровьем.
 21. Сопоставить понятия «физическое здоровье» и «физическое развитие» и выявить их сходства и различия.
 22. Выявить особенности телосложения человека путем анализа научной литературы.
 23. Сопоставить двигательную активность и развитие физических качеств.
 24. Проанализировать пути сохранения физического здоровья.
 25. Сопоставить понятия «репродуктивное здоровье» и «сексуальное здоровье», выявить их сходства и различия.
- Рассмотреть показатели репродуктивного здоровья.
26. Выявить путем анализа литературы факторы, влияющие на репродуктивное здоровье мужчин и женщин.
 27. Проанализировать существующие факторы, повреждающие здоровье.
 28. Рассмотреть проблему наркомании и токсикомании, выявить причины этих пагубных явлений.
 29. Рассмотреть существующие точки зрения о понятии «психическое здоровье».
 30. Выявить пути сохранения и приумножения психического здоровья.
 31. Рассмотреть эмоциональную сферу человека и ее регуляцию.
 32. Определить понятие о стресс-реакции или адаптационном синдроме.
 33. Сопоставить понятия «диагностика» и «профилактика» стрессовых состояний.
 34. Рассмотреть адаптацию к стрессам.
 35. Рассмотреть алкоголизм как социально-негативное явление и проанализировать его причины.
 36. Определить табакокурение как глобальную проблему современного общества и выявить меры борьбы с ним.
 37. Валеодиагностика, ее сущность и возможности.
 38. Валеология психического здоровья.
 39. Сопоставить основные понятия учения об адаптации.
 40. Рассмотреть классификацию адаптационных реакций человеческого организма.
 41. Рассмотреть понятие «стресс» и определить стадии его протекания.
 42. Проанализировать классификацию стрессовых ситуаций и выявить причины стрессов. Определить болезни, связанные со стрессами.
 43. Рассмотреть инфекционные заболевания и их особенности.
 44. Болезни, передающиеся половым путем.
 45. СПИД: понятие, причины, профилактика.
 46. Туберкулез: понятие, причины, профилактика.
 47. Гепатиты: понятие, причины, профилактика.

- | | |
|-----|--|
| 48. | Рассмотреть медицинскую помощь и ее виды. |
| 49. | Проанализировать базовые принципы врачебного контроля и самоконтроля. |
| 50. | Рассмотреть техники оказания первой медицинской помощи. |
| 51. | Основы оказания первой медицинской помощи в экстремальных ситуациях. |
| 52. | Рассмотреть профилактику заболеваний, связанных с туризмом и активным отдыхом. Состав аптечки туриста. |
| 53. | Проанализировать виды медико-санитарной помощи. |
| 54. | Рассмотреть организацию медико-социального патронажа. |

6.2. Темы письменных работ

Семестр 2

Перечень вопросов для докладов (сообщений)

- | | |
|-----|--|
| 1. | Представление о здоровье в восточных культурах. |
| 2. | Социальное здоровье в современной России. |
| 3. | Законы питания: адекватность, сбалансированность, экологическая чистота, рациональность, разнообразие. |
| 4. | Новейшие технологии лечения бесплодия. |
| 5. | Социальные проблемы репродуктивного здоровья. |
| 6. | Методы контрацепции. |
| 7. | Влияние вредных привычек на здоровье и методы борьбы с вредными привычками. |
| 8. | Методы психологической разгрузки и борьбы со стрессом. |
| 9. | Физические упражнения как средство уменьшения или снятия стресса. |
| 10. | Профилактика заболеваний для туристов, выезжающих за границу. |
| 11. | Памятки для туристов: структура и типичные валеологические рекомендации. |
| 12. | Организация медико-санитарной помощи в стране – объекте туристического бизнеса. |
| 13. | Организация лечебно-профилактической деятельности курортных учреждений. |

6.3. Фонд оценочных средств

1. ПОКАЗАТЕЛИ, КРИТЕРИИ И ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценка сформированности компетенций у студентов НИМИ ДонГАУ и выставление оценки по отдельной дисциплине ведется следующим образом:

- для студентов очной формы обучения итоговая оценка по дисциплине выставляется по 100-балльной системе, а затем переводится в оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено» и «не зачтено»;
- для студентов заочной и очно-заочной формы обучения оценивается по пятибалльной шкале, оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»; «зачтено» или «не зачтено».

Высокий уровень освоения компетенций, итоговая оценка по дисциплине «отлично» или «зачтено» (90-100 баллов): глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Системно и планомерно работает в течении семестра.

Повышенный уровень освоения компетенций, итоговая оценка по дисциплине «хорошо» или «зачтено» (75-89 баллов): твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. Системно и планомерно работает в течении семестра.

Пороговый уровень освоения компетенций, итоговая оценка по дисциплине «удовлетворительно» или «зачтено» (60-74 балла): имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Пороговый уровень освоения компетенций не сформирован, итоговая оценка по дисциплине «неудовлетворительно» или «незачтено» (менее 60 баллов): не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Критерии оценки уровня сформированности компетенций и выставление баллов по реферату (докладу) (до 10 баллов, зачтено/незачтено): соответствие содержания реферата (доклада) содержанию работы; выделение основной мысли реферата (доклада); качество изложения материала; ответы на вопросы по реферату (докладу).

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Общий порядок проведения процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, соответствие индикаторам достижения сформированности компетенций определен в следующих локальных нормативных актах:

1. Положение о текущей аттестации знаний обучающихся в НИМИ ДГАУ (в действующей редакции).
 2. Положение о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (в действующей редакции).
- Документы размещены в свободном доступе на официальном сайте НИМИ ДонГАУ <https://ngma.su/> в разделе: Главная страница/Сведения об образовательной организации/Локальные нормативные акты.

6.4. Перечень видов оценочных средств

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:

- тесты или билеты для проведения промежуточного контроля (ПК). Хранятся в бумажном виде на соответствующей кафедре;
- разделы индивидуальных заданий (письменных работ) обучающихся;
- доклад, сообщение по теме практического занятия;
- задачи и задания.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:

- комплект билетов для экзамена/зачета. Хранится в бумажном виде на соответствующей кафедре. Подлежит ежегодному обновлению и перепроверке. Число вариантов билетов в комплекте не менее числа студентов на экзамене/зачете.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**7.1. Рекомендуемая литература****7.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Холостова Е. И.	Социальная работа и социальная сплоченность общества: учебное пособие	Москва: Издат.-торг. корпорация «Дашков и К ^о », 2020, https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452556
Л1.2	Басов Н.Ф., Басова В.М., Бойцова С.В., Веричева О.Н.	Социальная работа: учебное пособие	Москва: Дашков и Ко, 2021, https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=621938
Л1.3	Прокопенко Н.П.	Медико-социальные основы здоровья: курс лекция для студентов, обучению по всем направлениям	Новочеркасск, 2017, http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=201950&idb=0

7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ, каф. истории, философии и соц. технологий ; сост. Н.П. Прокопенко	Медико-социальные основы здоровья: методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям для студентов, обучению по всем направлениям	Новочеркасск, 2017, http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=201947&idb=0

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

7.2.1	Российская государственная библиотека (фонд электронных документов)	https://www.rsl.ru/
7.2.2	Бесплатная библиотека ГОСТов и стандартов России	http://www.tehлит.ru/index.htm
7.2.3	Электронная библиотека учебников	http://studentam.net/

7.3 Перечень программного обеспечения

7.3.1	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. ВУЗ» (интернет-версия); Модуль «Программный комплекс поиска текстовых заимствований в открытых источниках сети интернет»	Лицензионный договор № 6482 от 28.02.2023 г. АО «Антиплагиат»
7.3.2	Microsoft Teams	Предоставляется бесплатно

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	П17	Помещение укомплектовано специализированной мебелью и оснащено компьютерами, объединёнными в локальную сеть с доступом в сеть «Интернет» и электронную информационно-образовательную среду НИМИ Донской ГАУ: Системный блок– 12 шт.; Монитор ЖК – 12 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.2	210	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): экран - 1 шт., проектор - 1 шт., нетбук - 1 шт.; Учебно-наглядные пособия; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.

8.3	223	Специальное помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Набор демонстрационного оборудования (переносной): экран - 1 шт., проектор - 1 шт., нетбук - 1 шт.; Учебно-наглядные пособия; Доска ? 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.
8.4	142	Помещение укомплектовано специализированной мебелью и оснащено компьютером в локальной сети с доступом в сеть «Интернет» и электронную информационно-образовательную среду НИМИ Донской ГАУ – 1 шт.; Монитор – 1 шт.; Стол – 5 шт.; Установочные диски с программным обеспечением; Места для хранения компьютерной техники; Рабочие места сотрудников.
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
<p>1. Положение о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования [Электронный ресурс] (введено в действие приказом директора НИМИ Донской ГАУ №3-ОД от 18.01.2017 г.) /Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.-Электрон. дан.-Новочеркасск, 2018.- Режим доступа: http://www.ngma.su</p> <p>2. Положение о текущей аттестации обучающихся в НИМИ ДГАУ [Электронный ресурс] (введено в действие приказом директора №119 от 14 июля 2015 г.) / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.-Электрон. дан.- Новочеркасск, 2015.- Режим доступа: http://www.ngma.su</p> <p>3. Типовые формы титульных листов текстовой документации, выполняемой студентами в учебном процессе [Электронный ресурс] / Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ.-Электрон. дан.- Новочеркасск, 2015.- Режим доступа: http://www.ngma.su</p>		