

**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	<b>ФТД.02</b>	<b>Медико-социальные основы здоровья</b>
Направление(я)	<b>20.03.01</b>	<b>Техносферная безопасность</b>
Направленность (и)	<b>Пожарная безопасность</b>	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>заочная</b>	
Факультет	<b>Факультет бизнеса и социальных технологий</b>	
Кафедра	<b>История, философия и социальные технологии</b>	
Учебный план	<b>2023_20.03.01_z.plx.plx</b> <b>20.03.01 Техносферная безопасность</b>	
ФГОС ВО (3++) направления	<b>Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (приказ Минобрнауки России от 25.05.2020 г. № 680)</b>	
Общая трудоемкость	<b>72 / 2 ЗЕТ</b>	
Разработчик (и):	<b>канд. филос. наук, доц., Аракельян А.А.</b>	
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры	<b>История, философия и социальные технологии</b>	
Заведующий кафедрой	<b>Ищенко А.С.</b>	
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	<b>2 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	4
самостоятельная работа	64
часов на контроль	4

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	2		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Виды контроля на курсах:

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
<b>3.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
3.1.1	Физическая культура и спорт	
<b>3.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
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
	<b>Раздел 1. Здоровье населения, показатели, уровни, медикосоциальные аспекты.</b>						
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	1	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2 УК-9.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.2	Работа с электронной библиотекой /Ср/	2	20	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2 УК-9.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
	<b>Раздел 2. Формирование здорового образа жизни и факторы, определяющие здоровый образ жизни.</b>						

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	1	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2 УК-9.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
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	1	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2 УК-9.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
2.3	Работа с электронной библиотекой /Ср/	2	19	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2 УК-9.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 3. Важнейшие медико-социальные проблемы.</b>							
3.1	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	1	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2 УК-9.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
3.2	Подготовка к текущему контролю. Работа в читальном зале библиотеки НИМИ /Ср/	2	25	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2 УК-9.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
3.3	Сдача зачёта /Зачёт/	2	4	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2 УК-9.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	

## 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 спереди (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 личного 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    | 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 переутверждению. 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 <sup>о</sup> », 2020, <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=452556">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=452556</a>
Л1.2	Басов Н.Ф., Басова В.М., Бойцова С.В., Веричева О.Н.	Социальная работа: учебное пособие	Москва: Дашков и Ко, 2021, <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=621938">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=621938</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.3	Прокопенко Н.П.	Медико-социальные основы здоровья: курс лекция для студентов, обучению по всем направления	Новочеркасск, 2017, <a href="http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/UserEntry? Action=Link_FindDoc&amp;id=201950&amp;idb=0">http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/UserEntry? Action=Link_FindDoc&amp;id=201950&amp;idb=0</a>
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Прокопенко Н.П.	Медико-социальные основы здоровья: курс лекций для студентов обучающихся по направлению 040400.62 – "Социальная работа"	Новочеркасск: , 2013,
<b>7.1.3. Методические разработки</b>			
	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 направления	Новочеркасск, 2017, <a href="http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/UserEntry? Action=Link_FindDoc&amp;id=201947&amp;idb=0">http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/UserEntry? Action=Link_FindDoc&amp;id=201947&amp;idb=0</a>
Л3.2	Новочерк. инж.-мелиор. ин-т Донской ГАУ, каф. истории, философии и соц. технологий ; сост. Н.П. Прокопенко	Медико-социальные основы здоровья: методические рекомендации по изучению курса и выполнению контрольной работы для студентов заочной формы обучения по всем направления	Новочеркасск, 2017, <a href="http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/UserEntry? Action=Link_FindDoc&amp;id=201948&amp;idb=0">http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/UserEntry? Action=Link_FindDoc&amp;id=201948&amp;idb=0</a>
<b>7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
7.2.1	Российская государственная библиотека (фонд электронных документов)	<a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>	
7.2.2	Бесплатная библиотека ГОСТов и стандартов России	<a href="http://www.tehlit.ru/index.htm">http://www.tehlit.ru/index.htm</a>	
7.2.3	Электронная библиотека учебников	<a href="http://studentam.net/">http://studentam.net/</a>	
<b>7.3 Перечень программного обеспечения</b>			
7.3.1	Microsoft. Desktop Education ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprise (MS Windows XP,7,8, 8.1, 10; MS Office professional; MS Windows Serverl)	Сублицензионный договор №502 от 03.12.2020 г. АО «СофтЛайн Трейд»	
7.3.2	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»	
7.3.3	Microsoft Teams	Предоставляется бесплатно	
<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
8.1	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.; Коллекция семенного материала с-х растений; Учебно-наглядные пособия; Карта растительности мира; Почвенная карта Ростовской области; Почвенная карта СССР; Плакаты; Доска – 1 шт.; Рабочие места студентов; Рабочее место преподавателя.	
8.2	270	Помещение укомплектовано специализированной мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НИМИ Донской ГАУ: компьютер - 8 шт; монитор - 8 шт; МФУ- 1 шт; принтер - 1 шт; рабочие места студентов - 8 шт.	
8.3	П15	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.	
<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
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>

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>

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>