

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ИМФ

А.В. Федорян _____

" ____ " _____ 2024 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	заочная
Факультет	Факультет бизнеса и социальных технологий
Кафедра	История, философия и социальные технологии
Учебный план	2024_20.03.01_z.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 плана уч. советом от 31.01.2024 протокол № 5. Дата утверждения рабочей программы уч. советом от 28.04.2023 протокол № 9	

**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 4

самостоятельная работа 64

часов на контроль 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
Вид занятий	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
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	1	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2 УК-9.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 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 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
	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	1	УК-6.1 УК-7.1 УК-7.2 УК-9.1 УК-9.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 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 Л1.3Л3.1 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 Л1.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
	Раздел 3. Важнейшие медико-социальные проблемы.						
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 Л1.3Л3.1 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 Л1.3Л3.1 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 Л1.3Л3.1 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 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 | 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 однобокому 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. Процедура оценивания

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
ЛП.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
ЛП.2	Басов Н.Ф., Басова В.М., Бойцова С.В., Веричева О.Н.	Социальная работа: учебное пособие	Москва: Дашков и Ко, 2023, https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=710047

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.3	Прокопенко Н.П.	Медико-социальные основы здоровья: курс лекция для студентов, обучению по всем направления	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 направления	Новочеркасск, 2017, http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=201947&idb=0
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, http://biblio.dongau.ru/MegaPr oNIMI/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=201948&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.tehlit.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 № 8047 от 30.01.2024 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.	
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
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			