

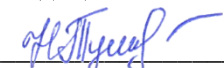


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА МЕДИЦИНЫ

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП
«Медицинская биофизика»


(подпись)

Туманова Н.С.

«13» сентября 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента
медицинской биохимии и биофизики


(подпись)

Момот Т.В.

«13» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы формирования здорового образа жизни

Специальность 30.05.02 «Медицинская биофизика»

Форма подготовки: очная

курс 2, семестр 4
лекции 18 час.
практические занятия 36 час.
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО лек. 0/пр. 18час.
всего часов аудиторной нагрузки 54 час.
в том числе с использованием МАО 18 час.
самостоятельная работа 54 час.
в том числе на подготовку к экзамену 0 час.
контрольные работы (количество) не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет с оценкой 4 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности **30.05.02 Медицинская биофизика**, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1002.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента медицинской биохимии и биофизики, протокол № 11 от «16» июля 2021 г.

Директор департаментом: д.м.н., доцент Момот Т.В.

Составитель: к.м.н., доцент Туманова Н.С.

Владивосток
2021

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Целью освоения дисциплины является подготовка студентов к выполнению профилактической деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья взрослого и детского населения, а также гигиеническую пропаганду научных основ здорового образа жизни.

Для достижения вышеуказанных целей перед обучающимся ставятся следующие **задачи освоения дисциплины**:

- изучение основных понятий о здоровье и болезни, о профилактике заболеваний и образе жизни;
- формирование представления о здоровом образе жизни;
- определение места и роли здорового образа жизни в обеспечении здоровья человека;
- определение факторов образа жизни, ухудшающих состояние здоровья.
- обучение основам организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний;
- осуществление мероприятий по формированию мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих различных возрастных групп;
- обучение методике проведения санитарно-просветительной работы среди детского и взрослого населения с целью формирования здорового образа жизни (ЗОЖ).
- выявление неблагоприятных факторов риска окружающей среды для здоровья пациентов (семьи) и консультирование населения по вопросам уменьшения их влияния на здоровье;
- обучение студентов анализу медицинской литературы по проблеме формирования здорового образа жизни.

Требования к «входным» знаниям, умениям обучающегося для успешного освоения дисциплины «Основы формирования здорового образа жизни»:

- иметь представление о закономерностях развития организма человека в онтогенезе;
- знать анатомические особенности строения и развития организма человека;
- иметь представление о биологическом значении, общих закономерностях происхождения и развития жизни, онтогенезе человека;
- иметь представление об обмене веществ, роли наследственности, экологии.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Медицинский	ПК-2 Способность к проведению санитарно-гигиенического просвещения населения с целью формирования здорового образа жизни	ПК-2.1 Способен осуществлять санитарно-гигиеническое просвещение пациентов с целью формирования здорового образа жизни
		ПК-2.2 Способен к формированию совместно с другими специалистами программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических и психотропных средств
		ПК-2.3 Способен к формированию у пациентов позитивного поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек
		ПК-2.4 Способен оценивать физическое развитие и функциональное состояние организма пациента
		ПК-2.5 Осуществляет медицинские осмотры, диспансеризацию и проводит диспансерное наблюдение за пациентами с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
<p>ПК-2.1 Способен осуществлять санитарно-гигиеническое просвещение пациентов с целью формирования здорового образа жизни</p>	<p>Знает о влиянии вредных привычек на состояние здоровья человека и популяции в целом; факторы риска и навыки здорового образа жизни; различные методы донесения информации о здоровом образе жизни до определенных групп населения.</p> <p>Умеет обучать население основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.</p> <p>Владеет навыками просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни</p>
<p>ПК-2.2 Способен к формированию совместно с другими специалистами программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических и психотропных средств</p>	<p>Знает информационные источники справочного и нормативного характера, основные нормативные документы, касающиеся организации и контроля санитарно-гигиенического состояния</p> <p>Умеет формировать совместно с другими специалистами программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических и психотропных средств</p> <p>Владеет методиками проведения гигиенического обучения и воспитания населения; навыками организационно-методической работы, планирования в области охраны здоровья</p>
<p>ПК-2.3 Способен к формированию у пациентов позитивного поведения, направленного на сохранение и</p>	<p>Знает факторы окружающей среды, оказывающие влияние на здоровье и жизнедеятельность человека; механизмы воздействия различных факторов на организм человека</p> <p>Умеет проводить гигиенические мероприятия оздоровительного характера, определять основные физиологические показатели, способствующие сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.</p>

повышение уровня здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек	Владеет способностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний.
ПК-2.4 Способен оценивать физическое развитие и функциональное состояние организма пациента	Знает методы оценки физического развития; законы роста и факторы, определяющие рост; изменения основных антропометрических показателей в процессе роста; понятие об индексах физического развития
	Умеет определять типы конституции; возрасто-специфические особенности телосложения
	Владеет оценкой показателей физического и психомоторного развития и выяснением пропорциональности
ПК-2.5 Осуществляет медицинские осмотры, диспансеризацию и проводит диспансерное наблюдение за пациентами выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями	Знает приказ Минздрава РФ №124н от 13.03.2019 «Об утверждении порядка проведения профилактического медосмотра и диспансеризации определённых групп взрослого населения», Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.10.2021), а также другие необходимые правовые акты.
	Умеет определять группы здоровья и группы диспансерного наблюдения, необходимые профилактические, лечебные, реабилитационные и оздоровительные мероприятия для граждан с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями и (или) факторами риска их развития, а также для здоровых граждан
	Владеет профилактическим консультированием граждан с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями и факторами риска их развития.

II. ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 академических часов).

(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам)

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине могут являться:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
-------------	--

Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
ОК	Онлайн курс
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
Контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося						Формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР	Контроль	
1	1. Введение в дисциплину	4	2	-	4	-	10	-	УО-1, ПР-1
2	2. Основные показатели здорового образа жизни		6	-	12	-	14	-	УО-1, УО-3, ПР-1, ПР-4, ПР-7
3	3. Факторы риска здоровья.		10	-	20	-	30	-	УО-1, УО-3, ПР-1, ПР-4, ПР-13
4	ИТОГО	4	18	-	36	-	54	-	Зачет с оценкой

III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

4 СЕМЕСТР

Лекционные занятия (18 час.), из них 10 час. в виде МАО.

Раздел 1. Введение в дисциплину.

Тема 1. Основы формирования здорового образа жизни (2 час.)

Основные понятия «ЗОЖ» (как способа жизнедеятельности), «здоровье», «болезнь». Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения и причины его низкого уровня.

Раздел 2. Основные показатели здорового образа жизни.

Тема 2. Основы рационального питания (2 час.), из них 2 часа в виде МАО.

Понятие о питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Энергетические затраты и энергетическая ценность питательных веществ. Понятие о Рациональном и сбалансированном питании. Режим питания. Основные направления профилактики заболеваний, вызванных неправильным питанием.

Тема 3. Роль физической активности в жизни человека (2 час.)

Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Гиподинамия. Гипокинезия. Характеристика основных видов оздоровительных упражнений, их влияние на организм.

Тема 4. Режим дня и его значение (2 час.), из них 2 часа в виде МАО.

Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение, Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни организма. Профилактика переутомления человека.

Раздел 3. Факторы риска здоровья.

Тема 5. Влияние нервно-эмоциональных факторов и стрессовых нагрузок на здоровье (2 час.).

Понятие о стрессовом напряжении. Основные стрессоры. Стадии стресса. Виды стресса. Кратковременное и продолжительное влияние стресса. Фрустрация как форма психологического стресса. Терапия стресса.

Тема 6. Психосоматическая медицина (2 час.), из них 2 часа в виде МАО.

Понятие о психосоматике. Критерии психического здоровья по ВОЗ. Причины психосоматических реакций. Перечень психосоматических заболеваний. Психосоматические расстройства у детей. Психотерапия психосоматических расстройств.

Тема 7. Вредные привычки, опасные для здоровья (4 час.), из них 4 часа в виде МАО.

Определения понятия «привычка». Влияние вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом. Общий механизм их развития на организм. Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики.

Тема 8. Здоровый образ жизни и индивидуальная безопасность человека (2 час.)

Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – основа долголетия. Медико-социальные и психофизические аспекты долголетия. Роль самоконтроля в сохранении и укреплении здоровья. Методы оценки индивидуального здоровья. Значение и проблемы мониторинга здоровья.

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 4 СЕМЕСТР

Практические занятия (36 час., в том числе в виде МАО 18 час.)

Раздел 1. Введение в дисциплину.

Занятие 1. Основы здорового образа жизни, критерии здоровья, основные факторы, влияющие на здоровье. (4 час.)

Цель, задачи и принципы дисциплины «ЗОЖ». Предпосылки возникновения, место в системе наук.

Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, его основные составляющие. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ: семь мотивационных категорий

Анализ факторов здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и технология обучения и воспитания, образ жизни человека

Раздел 2. Основные показатели здорового образа жизни.

Занятие 2. Рациональное питание и здоровье. (8 час.), из них 8 час. в виде МАО.

1. Значение питания для здоровья и физического развития детей и подростков.
2. Концепция и принципы рационального питания.
3. Количественная и качественная полноценность питания, сбалансированность рациона.
4. Режим питания.
5. Характеристика физиологических норм питания.
6. Белки, жиры, углеводы; их значение, нормирование и источники в питании.
7. Витамины, минеральные соли, микроэлементы; их значение, нормирование и источники в питании
8. Гигиеническая оценка полноценности питания. Алиментарно-зависимые заболевания, причины, профилактика.
9. Оценка адекватности индивидуального питания по макронутриентному составу и энергии.
10. Сущность обмена веществ и энергии в организме.
11. Чувство сытости, усвоение пищи и факторы определяющие их.
12. Суточный расход энергии, его составляющие, методы определения.
13. Рациональное, сбалансированное питание, их определение и значение.

14. Пищевой статус, его виды, значение.
15. Клинические симптомы неадекватного питания.
16. Методы оценки адекватности питания, пищевого статуса.
17. Гигиеническая оценка основных питательных веществ: белки, жиры, углеводы.
18. Водно- и жирорастворимые витамины, их роль в жизнедеятельности человека.
19. Микро- и макроэлементы в питании человека.
20. Физиологические нормы питания, их характеристика.
21. Суточный расход энергии, его составляющие, методы определения.
22. Меню-раскладка, основные принципы и методика составления.
23. Основные пищевые вещества.

Тестовый контроль.

Решение ситуационных задач

Занятие 3. Роль физической активности в здоровье человека (4 час.)

1. Физическое развитие как важный критерий оценки состояния здоровья. Основные показатели физического развития.
2. Правила антропометрии. Требования к таблицам региональных стандартов физического развития.
3. Гиподинамия, ее последствия и профилактика
4. Скандинавская ходьба.

Раздел 3. Факторы риска здоровья.

Занятие 4. Вредные привычки, опасные для здоровья (табакокурение, злоупотребление алкоголем, наркотиками). (4 час.), из них 4 час. в виде МАО.

1. Социально-гигиеническое значение вредных привычек.
2. Влияние вредных привычек на организм человека.
3. Профилактика вредных привычек.

Антропогенное воздействие на природу: загрязнение атмосферы, гидросферы и литосферы. Экологическая напряженность и здоровье населения. Динамика демографических показателей на современном этапе развития общества

Занятие 5. Влияние нервно-эмоциональных факторов и стрессовых нагрузок на здоровье (4 час.), из них 4 час. в виде МАО.

1. Основы психогигиены, значение психологической адаптации человека в коллективе, семье, в различных возрастных периодах.
2. Система профилактических мероприятий по рациональной организации трудового процесса. Психофизиологический профессиональный отбор, диагностика психопереутомления.
3. Эмоциональное благополучие как один из основных показателей психического здоровья.
4. Условия достижения эмоционального благополучия.
5. Понятия «эустресс» и «дистресс».

Занятие 6. Здоровый образ жизни и вопросы личной гигиены (4 час.)

1. Гигиенические принципы здорового образа жизни, значение для сохранения здоровья и активного долголетия.
2. Критерии здоровья, классификация.

Занятие 7. Разработка рационального режима труда и отдыха (4 час.), из них 4 час. в виде МАО.

1. Режим труда и отдыха.
2. Понятие о режиме дня и основные режимные элементы.
3. Особенности гигиенического нормирования режима суточной деятельности учеников.
4. Гигиенические принципы составления режима дня детей и взрослых.

Занятие 8. Самоанализ и оценка здорового образа жизни (4 час.)

1. Валеологические основы формирования экологического сознания.
2. Человек и окружающая среда.

Итоговое собеседование.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Основы формирования здорового образа жизни» включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине;
- характеристику заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	В течение семестра	Подготовка к практическим занятиям, изучение литературы	10 час.	УО-1, ПР-1, ПР-4, ПР-7
2	В течение семестра	Подготовка к презентации по индивидуальными темам	24 час.	УО-3
3	Март-апрель	Подготовка к дискуссии и выступлению на конференции, посвященной ЗОЖ	10 час.	ПР-13
4	16-17 неделя	Подготовка к зачету с оценкой	10 час.	ЗаО
ИТОГО			54 часа	

Рекомендации по самостоятельной работе студентов

Планирование и организация времени, отведенного на выполнение заданий самостоятельной работы.

Изучив график выполнения самостоятельных работ, следует правильно её организовать. Рекомендуется изучить структуру каждого задания, обратить внимание на график выполнения работ, отчетность по каждому заданию

предоставляется в последнюю неделю согласно графику. Обратите внимание, что итоги самостоятельной работы влияют на окончательную оценку по итогам освоения учебной дисциплины.

Работа с литературой.

При выполнении ряда заданий требуется работать с литературой. Рекомендуется использовать различные возможности работы с литературой: фонды научной библиотеки ДВФУ (<http://www.dvfu.ru/library/>) и других ведущих вузов страны, а также доступных для использования научно-библиотечных систем.

В процессе выполнения самостоятельной работы, в том числе при написании эссе рекомендуется работать со следующими видами изданий:

а) Научные издания, предназначенные для научной работы и содержащие теоретические, экспериментальные сведения об исследованиях. Они могут публиковаться в форме: монографий, научных статей в журналах или в научных сборниках;

б) Учебная литература подразделяется на:

- учебные издания (учебники, учебные пособия, тексты лекций), в которых содержится наиболее полное системное изложение дисциплины или какого-то ее раздела;

- справочники, словари и энциклопедии – издания, содержащие краткие сведения научного или прикладного характера, не предназначенные для сплошного чтения. Их цель – возможность быстрого получения самых общих представлений о предмете.

Существуют два метода работы над источниками:

– сплошное чтение обязательно при изучении учебника, глав монографии или статьи, то есть того, что имеет учебное значение. Как правило, здесь требуется повторное чтение, для того чтобы понять написанное. Старайтесь при сплошном чтении не пропускать комментарии, сноски, справочные материалы, так как они предназначены для пояснений и помощи. Анализируйте

рисунки (карты, диаграммы, графики), старайтесь понять, какие тенденции и закономерности они отражают;

– метод выборочного чтения дополняет сплошное чтение; он применяется для поисков дополнительных, уточняющих необходимых сведений в словарях, энциклопедиях, иных справочных изданиях. Этот метод крайне важен для повторения изученного и его закрепления, особенно при подготовке к зачету.

Для того чтобы каждый метод принес наибольший эффект, необходимо фиксировать все важные моменты, связанные с интересующей Вас темой.

Тезисы – это основные положения научного труда, статьи или другого произведения, а возможно, и устного выступления; они несут в себе большой объем информации, нежели план. Простые тезисы лаконичны по форме; сложные – помимо главной авторской мысли содержат краткое ее обоснование и доказательства, придающие тезисам более весомый и убедительный характер. Тезисы прочитанного позволяют глубже раскрыть его содержание; обучаясь излагать суть прочитанного в тезисной форме, вы сумеете выделять из множества мыслей авторов самые главные и ценные и делать обобщения.

Конспект – это способ самостоятельно изложить содержание книги или статьи в логической последовательности. Конспектируя какой-либо источник, надо стремиться к тому, чтобы немногими словами сказать о многом. В тексте конспекта желательно поместить не только выводы или положения, но и их аргументированные доказательства (факты, цифры, цитаты).

Писать конспект можно и по мере изучения произведения, например, если прорабатывается монография или несколько журнальных статей.

Составляя тезисы или конспект, необходимо делать ссылки на страницы, с которых вы взяли конспектируемое положение или факт, – это поможет вам сократить время на поиск нужного места в книге, если возникает потребность глубже разобраться с излагаемым вопросом или что-то уточнить при написании письменных работ.

Критерии оценки. Используется зачетная система. Во время опроса допускается не более 3-х ошибок или неточностей.

Оценка	Требования
«зачтено»	Студент владеет навыками самостоятельной работы по теме исследования, реферировать литературные источники; методами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Эссе характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения. Студент умеет обобщать фактический материал, делать самостоятельные выводы. Работа соответствует требованиям и выполнена в установленные сроки.
«не зачтено»	Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Студент не умеет обобщать фактический материал, делать самостоятельные выводы, не владеет навыком реферировать литературные источники. Эссе не выполнено.

Темы рефератов (презентаций) по дисциплине «Основы формирования здорового образа жизни»

1. Профилактика психо-эмоционального перенапряжения.
2. Режим физической нагрузки для работника умственного труда.
3. Способы профилактики нарушений зрения.
4. Как повысить свой иммунитет?
5. Грипп, ОРЗ -средства профилактики и лечения.
6. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
7. Режим дня студента.
8. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
9. Уход за кожей лица -современные системы.
10. Принципы рационального питания.

11. Вегетарианство.
12. Современные диеты с точки зрения диетологии.
15. Здоровый сон.
16. Почему так много курящих -перспективы и последствия.
17. Алкоголь -культура употребления -профилактика алкоголизма.
18. Проблема женского алкоголизма.
19. Молодежь и наркотики.
20. Последствия аборта.
21. Что необходимо знать о венерических заболеваниях?
22. Атеросклероз, факторы риска, профилактика.
23. Как противостоять экологическому загрязнению.
24. Кариес -причины, способы профилактики.
25. Витамины в нашем рационе.
26. Микроэлементы -роль в формировании здоровья.
27. СПИД -современное состояние проблемы.
30. Ароматерапия.
31. Фитотерапия
34. Сказкотерапия.
35. Цветотерапия.
36. Музыкалотерапия.
37. Гомеопатия.
38. Иппотерапия.
41. Биоритмы в жизни человека.
42. Профилактика нарушений зрения у студентов.
43. Организация оздоровительной работы в вузе.
44. Комплексная оценка уровня здоровья студентов.
45. Стратегия понимания здорового образа жизни студентами и преподавателями.

46. Формирование здоровья будущих родителей как фактор пренатальной охраны детей.
47. Влияние геомагнитных дней на состояние здоровья человека.
48. Сохранение здоровья юношества при работе с компьютером.
49. Культура здоровья как показатель интеллигентности выпускника вуза.
50. Влияние табакокурения на организм девушки, женщины.
51. Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях.
52. Влияние телевидения на состояние подрастающего поколения.
53. Выявление основных психолого-педагогических факторов, отрицательно влияющих на здоровье студенческой молодежи в процессе обучения.
54. Депрессивные состояния в юношеском возрасте.
55. Витамины и здоровье: положительные и отрицательные аспекты.
56. Влияние употребление наркотиков на телесное, душевное и духовное здоровье молодежи.
57. Питание студентов как фактор здоровья.
58. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.
59. Особенности охраны здоровья студенческой молодежи.
60. Внешние и внутренние ресурсы здоровья.
61. Формирование здорового образа жизни студентов.

Методические указания по выполнению реферата(презентации).

Реферат имеет целью закрепление и проверку знаний, полученных студентами в процессе самостоятельного изучения учебного материала, углубление теоретических, развитие концептуальных и формирование конкретных знаний по проблеме сохранения и развития индивидуального здоровья и формирования основ культуры здоровья личности.

Структура реферата в общем виде включает:

- титульный лист

- содержание
- введение
- основную часть
- заключение
- список литературы
- приложения.

Титульный лист является первым листом реферата и оформляется по соответствующей форме.

К содержанию реферата предъявляются следующие требования. Содержание должно включать перечень всех имеющихся в тексте наименований разделов, подразделов и пунктов с соответствующими номерами. Справа от наименований разделов, подразделов и пунктов работы необходимо указывать номера страниц, на которых они начинаются.

Во введении обосновывается актуальность исследуемой темы, степень ее научной новизны, анализируется объект и предмет исследования, определяется цель и задачи работы, отражается информационная база, методы сбора материала которыми пользовался студент при написании реферата работы. Объем введения 1-2 страницы.

Основная часть работы посвящена обзору теоретических положений по выбранной проблематике и может включать от трех до пяти параграфов. В данной части студенту необходимо раскрыть анализируемую проблему, основываясь на известные исследования в этой области. Если определения или текст переписаны без изменений, то необходимо сделать ссылку на источник. Объем основной части от 7 до 10 страниц.

В заключении делаются основные выводы по основной части работы, отмечаются проблемы, с которыми столкнулся студент при изучении выбранной темы. Объем должен составлять 1-2 страницы.

Список литературы должен содержать не менее 10 пунктов, расположенные в алфавитном порядке, и включать в себя все материалы, используемые студентом в процессе написания работы.

Приложения могут содержать тексты, схемы, таблицы, рисунки, данные статистики, не вошедшие в контрольную работу. Приложения оформляются по необходимости. Совокупный объем реферата – не менее 15 и не более 35 страниц.

Требования к оформлению реферата.

Реферат оформляется на стандартных листах формата А4 в рукописном или машинописном вариантах. Поля: верхнее, нижнее – 2 см, правое – 3 см, левое – 1,5 см. Для машинописных вариантов: шрифт TimesNewRoman, кегль 14, межстрочный интервал полуторный, расстояние между буквами обычное, отступ красной строки 1 см.

Каждая структурная часть реферата начинается с нового листа. Названия структурных частей располагаются на отдельных строках, пишутся симметрично основному тексту и отделяются от него двумя межстрочными интервалами. Заголовки не подчеркиваются, точка в конце названия не ставится.

Оформление таблиц и рисунков. На таблицу или рисунок должна быть сделана ссылка в тексте непосредственно перед самой таблицей (рисунком). Нумерация таблиц сквозная в рамках главы (первая цифра номера таблицы указывает на номер главы, вторая на порядковый номер таблицы в главе). Порядок нумерации рисунков аналогичен нумерации таблиц. Между таблицей и рисунком (двумя таблицами и двумя рисунками) должен содержаться текстовый материал. Размещение двух графических объектов подряд не допускается. Оформление ссылок на источники. Ссылка на источник указывает номер источника в списке литературы и номер

страницы в источнике в квадратных скобках. Страницы работы нумеруются арабскими цифрами в правом нижнем углу (титульный лист и содержание не нумеруются, но считаются, таким образом, введение начинается с 3-ей страницы).

Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader, LaTeX-овский пакет beamer. Самая простая программа для создания презентаций – Microsoft PowerPoint. Для подготовки презентации необходимо обработать информацию собранную при написании реферата.

Последовательность подготовки презентации:

1. Четко сформулировать цель презентации.
2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).
3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.
4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.
5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.
6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).
7. Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, диаграммы, таблицы и сканы или фотографии спирограмм. Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда. Диаграмма – визуализация количественных и качественных связей. Их используют для убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому. Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных

аудиторией. Сканы или фотографии спирограмм визуально показывают изменения и дают возможность обсудить нарушения ритма и проводимости.

Практические советы по подготовке презентации

- печатный текст + слайды + раздаточный материал готовятся отдельно;
- слайды – визуальная подача информации, которая должна содержать минимум текста, максимум изображений, несущих смысловую нагрузку, выглядеть наглядно и просто;
- текстовое содержание презентации – устная речь или чтение, которая должна включать аргументы, факты, доказательства и эмоции;
- рекомендуемое число слайдов 17-22;
- обязательная информация для презентации: тема, фамилия и инициалы выступающего; план сообщения; краткие выводы из всего сказанного; список использованных источников;
- раздаточный материал – должен обеспечивать ту же глубину и охват, что и живое выступление: люди больше доверяют тому, что они могут унести с собой, чем исчезающим изображениям, слова и слайды забываются, а раздаточный материал остается постоянным осязаемым напоминанием; раздаточный материал важно раздавать в конце презентации; раздаточные материалы должны отличаться от слайдов, должны быть более информативными.

Критерии оценки реферата.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, крити-

ческой литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Рецензент должен четко сформулировать замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

Рецензент может также указать: обращался ли студент к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

Студент представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до защиты. Рецензентом является преподаватель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить студента с рецензией за несколько дней до защиты. Оп-

понентов назначает преподаватель из числа студентов. Для устного выступления студенту достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

Критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:

<p>Оценка «отлично» выставляется в том случае, если студент демонстрирует:</p>	<p>Умение анализировать основные концепции и направления; знание основных социальных понятий, умение оперировать ими; умение представить работу в научном контексте; владение научным стилем речи; знание основных методик и технологий в избранной области биоэтического проектирования; умение анализировать проекты своих предшественников в данной области; аргументированную защиту основных положений работы.</p>
<p>Оценка «хорошо» выставляется в том случае, если студент демонстрирует:</p>	<p>Умение анализировать основные концепции, направления; знание основных биоэтических категорий и понятий, умение оперировать ими; владение методикой анализа и представление о разных типах анализа; аргументированную защиту основных положений работы.</p>
<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, если студент демонстрирует:</p>	<p>Недостаточно глубокий анализ материала; отсутствие самостоятельности в определении основных положений; посредственную защиту основных положений работы.</p>
<p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется в том случае, если студент демонстрирует:</p>	<p>Компилятивность работы; несамостоятельность анализа научного материала или этапов проектирования; неумение защитить основные положения работы.</p>

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Введение в дисциплину.	ПК-2.3 Способен к формированию у пациентов позитивного поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек	<i>Знает</i> факторы окружающей среды, оказывающие влияние на здоровье и жизнедеятельность человека; механизмы воздействия различных факторов на организм человека	УО-1, УО-3	Вопросы к зачету с оценкой 1-12
			<i>Умеет</i> проводить гигиенические мероприятия оздоровительного характера, определять основные физиологические показатели, способствующие сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.	ПР-1, ПР-4	
			<i>Владеет</i> способностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний.	ПР-7	
2	Раздел 2. Основные показатели здорового образа жизни.	ПК-2.1 Способен осуществлять санитарно-гигиеническое просвещение пациентов с целью формирования здорового образа жизни	<i>Знает</i> о влиянии вредных привычек на состояние здоровья человека и популяции в целом; факторы риска и навыки здорового образа жизни; различные методы донесения информации о здоровом образе жизни до определенных групп населения.	УО-1, УО-3	Вопросы к зачету с оценкой 13-34
			<i>Умеет</i> обучать население основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.	ПР-1, ПР-4	
			<i>Владеет</i> навыками просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни	ПР-7, ПР-13	
		ПК-2.2 Способен к формированию совместно с другими специалистами программ здорового образа	<i>Знает</i> информационные источники справочного и нормативного характера, основные нормативные документы, касающиеся организации и контроля санитарно-гигиенического состояния	УО-1, УО-3	
			<i>Умеет</i> формировать совместно с другими специалистами программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупре-	ПР-1, ПР-4	

		жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических и психотропных средств	ждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических и психотропных средств <i>Владеет</i> методиками проведения гигиенического обучения и воспитания населения; навыками организационно-методической работы, планирования в области охраны здоровья	ПР-7, ПР-13	
		ПК-2.3 Способен к формированию у пациентов позитивного поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек	<i>Знает</i> факторы окружающей среды, оказывающие влияние на здоровье и жизнедеятельность человека; механизмы воздействия различных факторов на организм человека	УО-1, УО-3	
	<i>Умеет</i> проводить гигиенические мероприятия оздоровительного характера, определять основные физиологические показатели, способствующие сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.		ПР-1, ПР-4		
	<i>Владеет</i> способностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний.		ПР-7, ПР-13		
		ПК-2.4 Способен оценивать физическое развитие и функциональное состояние организма пациента	<i>Знает</i> методы оценки физического развития; законы роста и факторы, определяющие рост; изменения основных антропометрических показателей в процессе роста; понятие об индексах физического развития	УО-1, УО-3	
	<i>Умеет</i> определять типы конституции; возраст-специфические особенности телосложения		ПР-1, ПР-4		
	<i>Владеет</i> оценкой показателей физического и психомоторного развития и выяснением пропорциональности		ПР-7, ПР-13		
3	Раздел 3. Факторы риска здоровья.	ПК-2.5 Осуществляет медицинские осмотры, диспансеризацию и проводит диспансерное наблюдение за пациентами с выявленными хроническими	<i>Знает</i> приказ Минздрава РФ №124н от 13.03.2019 «Об утверждении порядка проведения профилактического медосмотра и диспансеризации определённых групп взрослого населения», Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.10.2021), а также другие необходимые правовые акты.	УО-1, УО-3	Вопросы к зачету с оценкой 35-44
	<i>Умеет</i> определять группы здоровья и группы диспансерного наблюдения, необходимые профилактические, лечебные, ре-		ПР-1, ПР-4		

		неинфекционными заболеваниями	абилитационные и оздоровительные мероприятия для граждан с выявленными хроническими инфекционными заболеваниями и (или) факторами риска их развития, а также для здоровых граждан		
			<i>Владеет</i> профилактическим консультированием граждан с выявленными хроническими инфекционными заболеваниями и факторами риска их развития.	ПР-7, ПР-13	

VII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Мисюк, *М. Н.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467573>

2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476676>

3. Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1141233>

4. Приешкина А.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение здорового образа жизни и основы медицинских знаний : учебное пособие для СПО / Приешкина А.Н.. — Саратов : Профобразование, 2020. — 92 с. —

ISBN 978-5-4488-0740-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92324.html>

5. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 197 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08556-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453589>

Дополнительная литература

1. Ганиева Г.Р. Мы за здоровый образ жизни : методическое пособие по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / Ганиева Г.Р., Абдульменева Л.Р.. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 32 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73542.html>

2. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тупицына Л.П.. — Москва : Прометей, 2012. — 86 с. — ISBN 978-5-7042-2355-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/18568.html>

3. Чуприна Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Чуприна Е.В., Закирова М.Н.. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 216 с. — ISBN 987-5-9585-0556-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22619.html>

4. *Макеева, Т. В.* Здоровьесберегающая педагогика : учебник для среднего профессионального образования / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08357-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455514>

Нормативно-правовые материалы

1. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13.03.2019 № 124н "Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения"

<https://minzdrav.gov.ru/documents/9637-prikaz-ministerstva-zdravoohraneniya-rossiyskoy-federatsii-ot-13-03-2019-124n-ob-utverzhenii-poryadka-provedeniya-profilakticheskogo-meditsinskogo-osmotra-i-dispanserizatsii-opredelennyh-grupp-vzroslogo-naseleniya>

2. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.10.2021)

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/

3. Федеральный закон от 10.01.2002 N 7-ФЗ (ред. от 29.12.2015) «Об охране окружающей среды».

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34823/

4. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08

5. Методические рекомендации "Рекомендации по профилактике неблагоприятного воздействия гипокинезии на работоспособность и функциональное состояние человека"
6. Методические рекомендации МР 2.2.9.2311-07"Профилактика стрессового состояния работников при различных видах деятельности"

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Научная электронная библиотека: <http://www.elibrary.ru>
2. Центральная научная медицинская библиотека: <http://www.scsml.rssi.ru>
3. Медицинские Интернет Ресурсы: <http://www.it2med.ru/mir.html>
4. Издательство «Медицина»: <http://www.medlit.ru>
5. Русский медицинский сервер <http://www.rusmedserv.com/index.html>
6. Медицинский портал Приморского края. <http://vladmedicina.ru>
7. 4. Медицинский сайт о различных сферах медицины
<http://medu№iver.com>
8. Министерство здравоохранения Российской Федерации
<https://www.rosminzdrav.ru>

Перечень информационных технологий и программного Microsoft Office Professional Plus 2010;

– офисный пакет, включающий программное обеспечение для работы с различными типами документов (текстами, электронными таблицами, базами данных и др.);

– 7Zip 9.20 - свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных;

- ABBYY FineReader 11 - программа для оптического распознавания символов;
- Adobe Acrobat XI Pro – пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF;
- ESET Endpoint Security - комплексная защита рабочих станций на базе ОС Windows. Поддержка виртуализации + новые технологии;
- WinDjView 2.0.2 - программа для распознавания и просмотра файлов с од-ноименным форматом DJV и DjVu.

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть дисциплины «Основы формирования здорового образа жизни» раскрывается на лекционных занятиях, так как лекция является основной формой обучения, где преподавателем даются основные понятия дисциплины.

Последовательность изложения материала на лекционных занятиях, направлена на формирование у студентов ориентировочной основы для последующего усвоения материала при самостоятельной работе.

На практических занятиях в ходе дискуссий на семинарских занятиях, при обсуждении рефератов и на занятиях с применением методов активного обучения студенты учатся анализировать и прогнозировать развитие медицинской науки, раскрывают ее научные и социальные проблемы.

Практические занятия курса проводятся по всем разделам учебной программы. Практические работы направлены на формирование у студентов навыков самостоятельной исследовательской работы. В ходе практических занятий студент выполняет комплекс заданий, позволяющий закрепить лекционный материал по изучаемой теме, получить основные навыки в области построения рационов питания для различных групп населения с учетом их физиологических особенностей. Активному закреплению теоретических знаний

способствует обсуждению проблемных аспектов дисциплины в форме семинара и занятий с применением методов активного обучения (МАО). При этом происходит развитие навыков самостоятельной исследовательской деятельности в процессе работы с научной литературой, периодическими изданиями, формирование умения аргументированно отстаивать свою точку зрения, слушать других, отвечать на вопросы, вести дискуссию.

При написании рефератов рекомендуется самостоятельно найти литературу к нему. В реферате раскрывается содержание исследуемой проблемы. Работа над рефератом помогает углубить понимание отдельных вопросов курса, формировать и отстаивать свою точку зрения, приобретать и совершенствовать навыки самостоятельной творческой работы, вести активную познавательную работу.

Основные виды самостоятельной работы студентов – это работа с литературными источниками и методическими рекомендациями по истории медицины, биоэтическим проблемам, интернет-ресурсами для более глубокого ознакомления с отдельными проблемами развития медицины и биоэтики. Результаты работы оформляются в виде рефератов или докладов с последующим обсуждением. Темы рефератов соответствуют основным разделам курса.

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации проводятся устные опросы, контрольные эссе.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения учебных занятий по дисциплине, а также для организации самостоятельной работы студентам доступны следующие аудитории, соответствующие действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных и научно-производственных работ.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус М, ауд. М 605.</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 40)</p> <p>Оборудование: Проектор DLP, 3000 ANSI Lm, WXGA 1280x800, 2000:1 EW330U Mitsubishi; Подсистема специализированных креплений оборудования CORSA-2007 Tuarex; Подсистема видеоконмутации: матричный коммутатор DVI DXP 44 DVI Pro Extron; удлинитель DVI по витой паре DVI 201 Tx/Rx Extron; Подсистема аудиокоммутации и звукоусиления; акустическая система для потолочного монтажа SI 3CT LP Extron; цифровой аудиопроцессор DMP 44 LC Extron; расширение для контроллера управления IPL T CR48</p> <p>Доска аудиторная.</p>	<p>Windows Seven Enterprise SP3x64 Операционная система Microsoft Office Professional Plus 2010 офисный пакет, включающий программное обеспечение для работы с различными типами документов (текстами, электронными таблицами, базами данных и др.); 7Zip 9.20 - свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных; ABBYY FineReader 11 - программа для оптического распознавания символов; Adobe Acrobat XI Pro 11.0.00 – пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF; WinDjView 2.0.2 - программа для распознавания и просмотра файлов с одноименным форматом DJV и DjVu.</p>
<p>690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус М, ауд. М612 Аудитории для самостоятельной работы: Компьютерный класс</p>	<p>Моноблок HP ProOne 400 G1 AiO 19.5" Intel Core i3- 4160T 4GB DDR3- 1600 SODIMM (1x4GB)500GB Windows Seven Enterprise - 22 штуки; Проводная сеть ЛВС – Cisco 800 series; беспроводные ЛВС для обучающихся обеспечены системой на базе точек доступа 802.11a/b/g/n 2x2 MIMO(2SS)</p>	<p>Windows Seven Enterprise SP3x64 (Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020- 06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC "Softline Trade" Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.) Eset NOD32 Antivirus 4.2.76.1 (Контракт № ЭА-091-18 от 24.04.2018. Поставщик ООО Софтлайн Проекты.) Microsoft Office 2010 профессиональный плюс</p>

		<p>14.0.6029.1000 (Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC "Softline Trade" Номер заказа торгового посредника: Tr000270647- 18.) Microsoft Office профессиональный плюс 2013</p> <p>15.0.4420.1017 (Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC "Softline Trade" Номер заказа торгового посредника: Tr000270647- 18.) Google Chrome 42.0.2311.90 (Свободное ПО)</p>
<p>Читальные залы Научной библиотеки ДВФУ с открытым доступом к фонду (корпус А - уровень 10)</p>	<p>Моноблок HP ProOne 400 All-in-One 19,5 (1600x900), Core i3-4150T, 4GB DDR3- 1600 (1x4GB), 1TB HDD 7200 SATA, DVD+/- RW,GigEth,WiFi,BT,usb kbd/mse,Win7Pro (64-bit)+Win8.1Pro(64-bit),1-1-1 Wty Скорость доступа в Интернет 500 Мбит/сек. Рабочие места для людей с ограниченными возможностями здоровья оснащены дисплеями и принтерами Брайля; оборудованы: портативными устройствами для чтения плоскочечатных текстов, сканирующими и читающими машинами видеоувеличителем с возможностью регуляции цветовых спектров; увеличивающими электронными лупами и ультразвуковыми маркировщиками.</p>	<p>Windows Seven Enterprise SP3x64 (Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020- 06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC "Softline Trade" Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.) Eset NOD32 Antivirus 4.2.76.1 (Контракт № ЭА-091-18 от 24.04.2018. Поставщик ООО Софтлайн Проекты.) Microsoft Office 2010 профессиональный плюс 14.0.6029.1000 (Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC "Softline Trade" Но-</p>

		<p>мер заказа торгового посредника: Tr000270647- 18.) Microsoft Office профессиональный плюс 2013 15.0.4420.1017 (Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC "Softline Trade" Номер заказа торгового посредника: Tr000270647- 18.) Google Chrome 42.0.2311.90 (Свободное ПО)</p>
--	--	---

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.

Х. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Для дисциплины «Основы формирования здорового образа жизни» используются следующие оценочные средства:

Устный опрос:

1. Собеседование (УО-1)
2. Презентация (УО-3)

Письменные работы:

1. Тест (ПР-1)
2. Реферат (ПР-4)
3. Конспект (ПР-7)
4. Творческое задание (ПР-13)

Устный опрос

Устный опрос позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки.

Обучающая функция состоит в выявлении деталей, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к зачёту.

Собеседование (УО-1) – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме.

Презентация (УО-3) – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Письменные работы

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе.

Тест (ПР-1) - Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Реферат (ПР-4) - Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Конспект (ПР-7) - Продукт самостоятельной работы обучающегося, отражающий основные идеи заслушанной лекции, сообщения и т.д.

Творческое задание (ПР-13) - Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Индикаторы	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели	Баллы
ПК-2 Способность к проведению санитарно-гигиенического просвещения населения с целью формирования здорового образа жизни	ПК-2.1 Способен осуществлять санитарно-гигиеническое просвещение пациентов с целью формирования здорового образа жизни	Знает (пороговый уровень)	<i>Знает</i> о влиянии вредных привычек на состояние здоровья человека и популяции в целом; факторы риска и навыки здорового образа жизни; различные методы донесения информации о здоровом образе жизни до определенных групп населения.	Знание влияния вредных привычек на состояние здоровья человека и популяции в целом; факторов риска и навыки здорового образа жизни; различных методов донесения информации о здоровом образе жизни до определенных групп населения.	Сформированное структурированное систематическое знание влияния вредных привычек на состояние здоровья человека и популяции в целом; факторов риска и навыки здорового образа жизни; различных методов донесения информации о здоровом образе жизни до определенных групп населения.	65-71
		Умеет (продвинутый уровень)	<i>Умеет</i> обучать население основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.	Умение обучать население основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.	Готов и умеет обучать население основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.	71-84
		Владеет (высокий)	<i>Владеет</i> навыками просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.	Навык просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.	Способность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.	85-100
	ПК-2.2 Способен к формированию совместно с другими специалистами программ здорового образа жизни,	Знает (пороговый уровень)	<i>Знает</i> информационные источники справочного и нормативного характера, основные нормативные документы, касающиеся организации и контроля санитарно-гигиенического состояния.	Знание информационных источников справочного и нормативного характера, основных нормативных документов, касающихся организации и контроля санитарно-гигиенического состояния.	Сформированное структурированное систематическое знание информационных источников справочного и нормативного характера, основных нормативных документов, касающихся организации и контроля	65-71

	включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических и психотропных средств				санитарно-гигиенического состояния.	
		Умеет (продвинутый уровень)	<i>Умеет</i> формировать совместно с другими специалистами программы здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических и психотропных средств.	Умение формировать совместно с другими специалистами программы здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических и психотропных средств.	Готов и умеет формировать совместно с другими специалистами программы здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических и психотропных средств.	71-84
		Владеет (высокий)	<i>Владеет</i> методиками проведения гигиенического обучения и воспитания населения; навыками организационно-методической работы, планирования в области охраны здоровья	Навык проведения гигиенического обучения и воспитания населения; организационно-методической работы, планирования в области охраны здоровья	Способность к проведению гигиенического обучения и воспитания населения; к организационно-методической работе, планированию в области охраны здоровья	85-100
ПК-2.3 Способен к формированию у пациентов позитивного поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек		Знает (пороговый уровень)	<i>Знает</i> факторы окружающей среды, оказывающие влияние на здоровье и жизнедеятельность человека; механизмы воздействия различных факторов на организм человека	Знание факторов окружающей среды, оказывающие влияние на здоровье и жизнедеятельность человека; механизмов воздействия различных факторов на организм человека	Сформированное структурированное систематическое знание факторов окружающей среды, оказывающие влияние на здоровье и жизнедеятельность человека; механизмов воздействия различных факторов на организм человека	65-71
		Умеет (продвинутый уровень)	<i>Умеет</i> проводить гигиенические мероприятия оздоровительного характера, определять основные физиологические показатели, способствующие сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.	Умение проводить гигиенические мероприятия оздоровительного характера, определять основные физиологические показатели, способствующие сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.	Готов и умеет проводить гигиенические мероприятия оздоровительного характера, определять основные физиологические показатели, способствующие сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.	71-84
		Владеет (высокий)	<i>Владеет</i> способностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний.	Навык осуществления комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья	Способность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя	85-100

				и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний.	формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и распространения заболеваний.	
ПК-2.4 Способен оценивать физическое развитие и функциональное состояние организма пациента	Знает (пороговый уровень)	<i>Знает</i> методы оценки физического развития; законы роста и факторы, определяющие рост; изменения основных антропометрических показателей в процессе роста; понятие об индексах физического развития	Знание методов оценки физического развития; законов роста и факторов, определяющие рост; изменения основных антропометрических показателей в процессе роста; понятий об индексах физического развития	Сформированное структурированное систематическое знание методов оценки физического развития; законов роста и факторов, определяющие рост; изменения основных антропометрических показателей в процессе роста; понятий об индексах физического развития	65-71	
	Умеет (продвинутый уровень)	<i>Умеет</i> определять типы конституции; возрасто-специфические особенности телосложения	Умение определять типы конституции и возрасто-специфические особенности телосложения	Готов и умеет определять типы конституции и возрасто-специфические особенности телосложения	71-84	
	Владеет (высокий)	<i>Владеет</i> оценкой показателей физического и психомоторного развития и выяснением пропорциональности	Навык оценки показателей физического и психомоторного развития с определением пропорциональности	Способность к оценке показателей физического и психомоторного развития с определением пропорциональности	85-100	
ПК-2.5 Осуществляет медицинские осмотры, диспансеризацию и проводит диспансерное наблюдение за пациентами с выявленными хроническими инфекционными заболеваниями	Знает (пороговый уровень)	<i>Знает</i> приказ Минздрава РФ №124н от 13.03.2019 «Об утверждении порядка проведения профилактического медосмотра и диспансеризации определённых групп взрослого населения», Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.10.2021), а также другие необходимые правовые акты.	Знание приказов Минздрава и федеральных законов, касающихся здоровья населения	Сформированное структурированное систематическое знание приказов Минздрава и федеральных законов, касающихся здоровья населения	65-71	
	Умеет (продвинутый уровень)	<i>Умеет</i> определять группы здоровья и группы диспансерного наблюдения, необходимые профилактические, лечебные, реабилитационные и оздоровительные мероприятия для граждан с выявленными хроническими инфекционными заболеваниями и (или) факторами риска их развития, а также для здоровых граждан	Умение определять группы здоровья и группы диспансерного наблюдения, необходимые профилактические, лечебные, реабилитационные и оздоровительные мероприятия	Готов и умеет определять группы здоровья и группы диспансерного наблюдения, необходимые профилактические, лечебные, реабилитационные и оздоровительные мероприятия для граждан	71-84	

				для граждан с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями и (или) факторами риска их развития, а также для здоровых граждан	дан с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями и (или) факторами риска их развития, а также для здоровых граждан	
		Владеет (высокий)	Владеет профилактическим консультированием граждан с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями и факторами риска их развития.	Навык профилактического консультирования граждан с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями и факторами риска их развития	Способность к профилактическому консультированию граждан с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями и факторами риска их развития	85-100

Оценочные средства для текущей аттестации

Примерные тестовые задания.

1. Валеология – это

- А) наука о недрах земли;
- Б) наука о здоровье человека;
- В) наука о питании;
- Г) наука о режиме дня человека

2. Что является объектом изучения валеологии?

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

3. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

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

4. Здоровье человека на 50% зависит от

- А) наследственности;
- Б) образа жизни;
- В) медицины;
- Г) внешней среды

5. «Валео» - в переводе с латинского означает

- А) здоровье;
- Б) привет;
- В) наука;
- Г) человек

6. В каких годах возникла наука «валеология»?

- А) в 80-х 20 века;
- Б) в 80-х 19 века;
- В) в 50-х 20 века;
- Г) в 50-х 19 века;

7. 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

8. 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;

9. Цель науки валеологии?

- А) изучение животного мира;
- Б) развитие интеллектуальных способностей человека;
- В) формирование, укрепление и сохранение здоровья человека;
- Г) развитие профессиональных способностей человека

10. Отметьте составляющую нездорового образа жизни

- А) полноценный отдых;
- Б) гиподинамия;
- В) отсутствие вредных привычек;
- Г) сбалансированное питание

11. Выберите фактор нездорового образа жизни

- А) полноценный отдых;
- Б) сбалансированное питание;
- В) социальная пассивность;
- Г) регулярная двигательная активность

12. 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.

13. Количественные показатели условий жизни - это

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

14. Физическое развитие - это

- А) процесс воспитания физических качеств человека;

- Б) процесс овладения двигательными умениями и навыками;
- В) изменение морфо-функциональных свойств организма человека в течение жизни человека;
- Г) результат работы мышц

15. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- А) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- Б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- В) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Г) внешние данные

16. К средствам физической культуры относят:

- А) физические упражнения;
- Б) режим труда, сна, питания;;
- В) санитарно - гигиенические условия
- Г) все ответы верны

17. Здоровье можно определить как

- А) отсутствие болезней и физических дефектов;
- Б) качество приспособления организма к условиям внешней среды;
- В) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- Г) духовное состояние человека

18. Способность к размышлению, самонаблюдению, самопознанию, осмыслению своих действий, называется:

- А) рефлексия;
- Б) анализ;
- В) интерес;
- Г) транслирование

19. Старческий возраст у человека

- А) 50-100 лет;
- Б) 60-75 лет;
- В) 75-90 лет;
- Г) 85-100 лет

20. Для большинства людей средняя продолжительность сна составляет:

- А) 7-8 часов;
- Б) 9 часов;

- В) 4-6 часов;
- Г) 5-7 часов;

21. Построение клеток и тканей происходит с участием

- А) углеводов;
- Б) белков;
- В) жиров;
- Г) нуклеиновых кислот

22. Строение тела человека, его органов и систем изучает наука, которая называется:

- А) анатомия;
- Б) медицина;
- В) физиология;
- Г) генетика

23. Опасность для здоровья человека представляет превышение веса тела уже на:

- А) 5%;
- Б) 8%;
- В) 15%;
- Г) 20%

24. Комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью, называется:

- А) личная гигиена человека
- Б) косметологические процедуры;
- В) забота о себе;
- Г) уход

25. Начинать прием воздушных ванн взрослым людям рекомендуется при температуре

- А) +20°C;
- Б) -10°C;
- В) -20°C;
- Г) +10°C

26. Гибель на чистой коже многих бактерий за счет выделяемого вещества — лизоцима — выполняет такая функция кожи, как:

- А) антибактериальная;
- Б) дезинфицирующая;
- В) очистительная;
- Г) бактерицидная

26. Существует ___ основных групп тканей.

- А) 4;
- Б) 5;
- В) 6;
- Г) 7

27. СПИД — это синдром ...

- А) пониженного иммунитета;
- Б) приобретенного иммунодефицита;
- В) врожденного иммунного заболевания;
- Г) вирусного заболевание

28. Развитию рака у курящих людей способствуют:

- А) яд;
- Б) смолы;
- В) токсины;
- Г) табак

29. Период первого детства у человека в:

- А) 0-3 лет;
- Б) 1-7 лет;
- В) 4-7 лет;
- Г) 6-13 лет

30. Процесс поддержания температуры тела в определенных границах для обеспечения жизненных функций независимо от температуры окр. ср. называется

- А) терморегуляция;
- Б) термоддержание;
- В) температурный показатель;
- Г) энергообмен

31. Вещества, которые стимулируют работу кишечника, нормализуют обмен холестерина и выводят токсические вещества называются —

- А) балластными;
- Б) ферментами;
- В) полезными;
- Г) минеральными

32. Питательные вещества, которые используются в основном для энергетической функции

- А) углеводы;

- Б) белки;
- В) макроэлементы;
- Г) микроэлементы

33. Питательные вещества, которые используются в основном для пластической функции

- А) углеводы;
- Б) белки;
- В) макроэлементы;
- Г) микроэлементы

34. Недостаток двигательной активности приводит к

- А) гиподинамии;
- Б) набору мышечной массы;
- В) рахиту;
- Г) искривлению позвоночника

35. Иммуитет – комплекс реакций, направленных на защиту организма от – А) инфекционных агентов и чужеродных веществ

- Б) грязи;
- В) вирусов;
- Г) бактерий;

36. Укрепление и увеличение мышечной массы происходит под влиянием – А) физических упражнений;

- Б) биодобавок;
- В) дефицита калл;
- Г) профицита калл

37. Система физических упражнений, направленная на повышение функционального состояния организма до «безопасного уровня физического здоровья» называется

- А) лечебные процедуры;
- Б) массаж;
- В) оздоровительная тренировка;
- Г) здоровый образ жизни

38. Различают иммунитет

- А) наследственный и ненаследственный;
- Б) новый и старый;
- В) имеющийся и заимствованный;
- Г) врожденный и приобретенный

39. Ускорение физического развития и функциональных систем организма детей и подростков называется

- А) децелерация;
- Б) акселерация;
- В) онтогенез;
- Г) филогенез

40. Задержка физического развития и функциональных систем организма детей и подростков называется

- А) ретардация;
- Б) дезфункция;
- В) торможение;
- Г) замедление

41. Процесс построения новых клеток организма и их составных частей называется

- А) ассимиляцией
- Б) диссимиляцией
- В) обновление
- Г) регенерация

42. Способность организма поддерживать деятельность своих органов и физиологических систем на определенном уровне называется

- А) саморегуляцией организма;
- Б) терморегуляцией;
- В) физиологический процесс;
- Г) гомеостаз

43. Способность организма функционировать длительное время с максимальной активностью называется

- А) выносливость;
- Б) жизнедеятельность;
- В) работоспособность;
- Г) пик

44. Временное снижение физической и умственной работоспособности называется

- А) усталость;
- Б) отдых;
- В) перерыв;
- Г) утомлением

45. Совокупность координированных реакций, обеспечивающих поддержание постоянства внутренней среды организма называется

- А) баланс;
- Б) метаболизм;
- В) гармония;
- Г) гомеостаз

46. Увеличение массы тела на 15-29% - это

- А) ожирение 1 степени;
- Б) ожирение 2 степени;
- В) ожирение 3 степени;
- Г) является нормой

47. Хроническое недосыпание приводит к

- А) появлению невротозов;
- Б) отечности;
- В) общему недомогаю;
- Г) снижению иммунитета

48. Релаксация - это

- А) напряжение;
- Б) расслабление;
- В) болезнь;
- Г) выносливость

49. Безопасной и ритмичной формой активности с саморегулирующим теплом, когда работают большие группы мышц, является:

- А) единоборства;
- Б) плавание;
- В) ходьба;
- Г) прыжки

50. Наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека, называется:

- А) медицина;
- Б) закаливание;
- В) валеология;
- Г) физиология

ОТВЕТЫ: 1-Б; 2-Б; 3-В; 4-Б; 5-А; 6-А; 7-А; 8-А; 9-В; 10-Б; 11-В; 12-Б; 13-А; 14-В; 15-А; 16-Г; 17- В; 18-А; 19-В; 20-А; 21-Б; 22-А; 23-Г; 24-А; 25-Г; 26-А; 27-

Б; 28-Б; 29-В; 30- А; 31-А; 32-А; 33-Б; 34-А; 35-А; 36-А; 37-В; 38-Г; 39-Б; 40-А; 41-А; 42-А; 43-В; 44-Г; 45-Г; 46-А; 47-А; 48-Б; 49-В; 50-В.

Критерии оценки тестовых заданий

Оценка	Требования
отлично	правильно ответил на 100-86% от всех вопросов
хорошо	правильно ответил на 85-76 % от всех вопросов
удовлетворительно	правильно ответил на 75-61 % от всех вопросов
неудовлетворительно	правильно ответил на 61-50 % от всех вопросов

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Методические указания по сдаче зачета с оценкой

Зачет с оценкой принимается ведущим преподавателем. Форма проведения зачета с оценкой (устная) или в форме теста утверждается на заседании департамента.

Зачет с оценкой может проводиться по билетам, подписанным директором департамента. В случае использования студентом средств для списывания, преподаватель имеет право удалить студента с зачета, а в зачетную ведомость поставить неудовлетворительную оценку. При явке на зачет студенты обязаны иметь документ удостоверяющий личность, который они предъявляют преподавателю.

Для сдачи устного зачета в аудиторию одновременно приглашается 6-8 студентов. Выходить из аудитории во время подготовки к ответам без разрешения преподавателя студентам запрещается.

Время, предоставляемое студенту на подготовку к ответу на устном зачете – 30 минут.

При проведении зачета билет выбирает сам студент. При сдаче устного зачета преподаватель может задавать дополнительные вопросы. Если студент затрудняется ответить на вопросы по выбранному билету, то ему можно предложить взять другой билет, при этом оценка снижается на балл.

При промежуточной аттестации установлены оценки. По зачету с оценкой: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

При неявке студента на экзамен без уважительной причины в ведомости делается запись «не явка».

Оценки, выставленные преподавателем по итогам зачета с оценкой, не подлежат пересмотру. Студент, не согласный с выставленной оценкой, имеет право подать заявление на имя директора Школы. В случае обоснованности поданного заявления

директор Школы создает комиссию в составе трех преподавателей по соответствующему департаменту.

Оценка, полученная студентом во время пересдачи зачета комиссии, является окончательной.

Вопросы к зачету с оценкой

1. Определение понятия «здоровье».
2. Холистическая модель здоровья человека.
3. Количественная характеристика уровней здоровья.
4. Здоровье населения и индивидуальное здоровье. Критерии диагностики.
5. Индивидуальная норма здоровья и ее составляющие.
6. Роль различных факторов в укреплении здоровья.
7. Факторы риска отрицательно влияющие на здоровье.
8. Диалектическая взаимосвязь здоровья, предболезни, болезни.
9. Понятие об этиологии и патогенезе болезни.
10. Компоненты здорового образа жизни.
11. Проблемы в формировании здорового образа жизни.
12. Причины повышения роли физической культуры в жизни современного общества.
13. Механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам.
14. Сущность и причины высокой «цены» адаптации к физическим нагрузкам.
15. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии.
16. Основные принципы организации оздоровительной физической тренировки.

17. Физические упражнения используются на занятиях оздоровительной физкультурой и их оздоровительная ценность.

18. Роль врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях оздоровительной физкультурой. Показатели самоконтроля.

19. Принципы нормирования оздоровительных нагрузок.

20. Подходы к организации и проведению оздоровительной физической тренировки в разные возрастные периоды.

21. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.

22. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Их значение в питании.

23. Особенности питания в разные возрастные периоды и в зависимости от деятельности.

24. Вредные привычки и здоровье. Профилактика вредных привычек.

25. Производственная среда и ее роль в этиологии заболевания.

26. Рациональный режим труда.

27. Определение валеологии, предмет, методы, цель и задачи, определяющие признаки наук о здоровье.

28. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства, здоровье человека и безопасность государства.

29. Генетические предпосылки здоровья. Учет наследственных факторов в построении здорового образа жизни. Образ жизни родителей и наследственность. Понятие о наследственной и врожденной патологии.

30. Экологические факторы здоровья и наследственность. Экология и образ жизни современного человека. Понятие об экологической патологии.

31. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.

32. Проблема здоровья в науках о человеке.

33. Роль медицины в обеспечении здоровья. Понятие о медицинской профилактике заболеваемости.

34. Компоненты здорового образа жизни и их характеристика.

35. Традиционные системы оздоровления. Основные представления о системах комплексного очищения организма, питания, закаливания, массажа и лечебной физкультуры.

36. Понятия о методах самооздоровления. Лекарства и здоровье. Общее представление о нетрадиционных оздоровительных системах. Этнокультурный опыт оздоровления.

37. Роль образа жизни в поддержании психического здоровья человека. Индивидуальные психо-физиологические различия мужчин и женщин.

38. Природа эмоций и их функции. Эмоциональное благополучие, как один из основных показателей психического здоровья. Условия достижения эмоционального благополучия.

39. Понятия «эустресс» и «дистресс».

40. Общее представление о половом поведении человека. Проблема акселерации в современном обществе: понятие и основные теории. Возрастная динамика сексуальности в онтогенезе мужчин и женщин.

41. Понятие и основные критерии репродуктивного здоровья. Устойчивая мотивация общества на создание благополучной семьи. Планирование и подготовка родителей к рождению здорового ребенка.

42. Сексуальная культура - фактор психического и физического благополучия молодежи. Брачный клиринг, его основные факторы.

43. Возраст и здоровье. Основные факторы, разрушающие репродуктивное здоровье человека: ранние половые связи и болезни, передаваемые половым путем, их распространение и меры профилактики.

44. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм. Особенности влияния физических упражнений на функциональные системы организма человека.

Критерии выставления оценки студенту на зачете с оценкой по дисциплине «Основы формирования здорового образа жизни»:

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка зачета (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
85-100	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий.
76-85	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.
61-75	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.