

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института психологии и педагогики

 /Гладышева М.С./

«01» сентября 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.О.04.02 Основы валеологии и социальной медицины

**Направление подготовки:** 39.03.02 Социальная работа

**Направленность (профиль):** Социальная политика и менеджмент

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Институт:** психологии и педагогики

**Кафедра:** медицинских дисциплин и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1		
Семестр/триместр	1		

Лекции	18		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	36		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	54		

Всего часов: 108

Трудоемкость: 3 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

к.м.н. Левшин Р.Н.

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье человека, функционировании организма человека в норме и патологии, взаимосвязи организма и внешней среды, овладении навыками оценки состояния здоровья.

**Задачи изучения дисциплины:**

- формирование представлений о влиянии природных и социальных факторов на здоровье людей и умений их коррекции с оздоровительной целью;
- формирование представлений о принципах функционирования человеческого организма как открытой системы;
- знакомство с новейшими данными по адаптации человека к экстремальным условиям окружающей среды;
- знакомство с современными, научно обоснованными подходами к оценке состояния здоровья человека и разработке индивидуальных и групповых оздоровительных программ;
- овладение методами решения социально-гигиенических проблем нарушения здоровья.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	Знать: - адаптационные резервы организма, способы укрепления здоровья и достижения должного уровня физической подготовленности;	Знает: – значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья; – причины и механизмы развития болезней, сущность функциональных и морфологических процессов и их клинические проявления; – основы валеологии и гигиены; – основные факторы, обуславливающие состояние здоровья человека, методы коррекции
	Уметь: - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;	Умеет: – проводить валеологический анализ состояния здоровья и составлять индивидуальные оздоровительные программы; – использовать физические, психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной целью;
	Владеть: - навыками сохранения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни;	Владеет: – методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности; – методикой составления индивидуальных оздоровительных программ.
УК-8	Знать:	Знает:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания;</li> <li>– алгоритмы действий при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;</li> <li>– правила техники безопасности на рабочем месте;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание основных нормативных и методических документов, регламентирующих охрану здоровья человека;</li> <li>способы валеологической помощи населению в рамках профессиональной деятельности специалиста в области социальной работы;</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– идентифицировать опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности, создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>применять знания о здоровье в собственной жизни и профессиональной деятельности;</li> <li>- организовывать валеологические занятия с населением в рамках своей профессиональной деятельности;</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– действиями по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте и осуществлению спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятий в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.</li> </ul>	<p>Владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими оздоровительными способами, методами и средствами, подходами к становлению здоровья человека;</li> </ul>
ОПК-2.	<p>Знать: научные теории, концепции и актуальные подходы, методологию и современные методы исследований, позволяющие описывать социальные явления и процессы</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретические и методологические основы валеологии;</li> </ul>
	<p>Уметь: описывать социальные явления и процессы на основе анализа и обобщения профессиональной информации, научных теорий, концепций и актуальных подходов.</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять полученные теоретические знания и практические умения в профессиональной деятельности</li> <li>– проводить первоначальную диагностику состояния здоровья;</li> </ul>
	<p>Владеть: навыками анализа социальных процессов, выявления, формулирования, решения проблем в сфере социальной работы на основе анализа и обобщения профессиональной информации, научных теорий, концепций и актуальных подходов.</p>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования в профессиональной деятельности знаний в области валеологии</li> <li>– представлениями о возрастных особенностях функционирования организма</li> </ul>

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Общие вопросы валеологии</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>6</b>		<b>9</b>
<b>2.</b>	Тема 1 Характеристика функционального состояния организма.	<b>6</b>	1	2		3
<b>3.</b>	Тема 2. Валеология и социальная медицина	<b>6</b>	1	2		3
<b>4.</b>	Тема 3. Понятие о становлении здоровья человека	<b>6</b>	1	2		3
<b>5.</b>	<b>Раздел II. Частные вопросы валеологии</b>	<b>90</b>	<b>15</b>	<b>30</b>		<b>45</b>
6.	Тема 4. Характеристика функционального состояния организма	6	1	2		3
7.	Тема 5. Валеология и социальная медицина	6	1	2		3
8.	Тема 6. Валеологическое образование и служба	6	1	2		3
9.	Тема 7. Факторы здоровья человека	6	1	2		3
10.	Тема 8. Экология и здоровье человека	6	1	2		3
11.	Тема 9. Психологические причины нарушения здоровья человека	6	1	2		3
12.	Тема 10. Составляющие здорового образа жизни человека	6	1	2		3
13.	Тема 11. Содержание здорового образа жизни человека	6	1	2		3
14.	Тема 12. Основы рационального питания	6	1	2		3
15.	Тема 13. Организация медико-социального патронажа	6	1	2		3
16.	Тема 14. Организации медицинской помощи населению	6	1	2		3
17.	Тема 15. Организации валеологической помощи населению	6	1	2		3
18.	Тема 16. Понятие о валеологических услугах	6	1	2		3
19.	Тема 17. Пирамида «здоровья» как путь здоровья человека	6	1	2		3
20.	Тема 18. Валеологические технологии	6	1	2		3

21.	<i>Форма отчетности</i>	зачет				
22.	<i>Итого за I семестр</i>	108	18	36		54
23.	<i>в т.ч. практическая подготовка</i>					
24.	<b>ИТОГО:</b>	<i>108</i>	18	36		54

### **Очно-заочная форма обучения**

*Не реализуется*

### **Заочная форма обучения**

*Не реализуется*

## **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

### **Типовой вариант контрольной работы**

#### **Решите ситуационную задачу**

##### **№1**

Мужчина 35 лет, рост 174 см, вес 92 кг. Определить нормальную массу тела по модифицированному индексу для мужчин и предложить мероприятия по улучшению физического здоровья.

##### **Ответ**

Модифицированный индекс по определению нормальной массы тела для мужчин:  $НМ = [(Рост, см \cdot 4 : 2,54) - 128] \cdot 0,453$ . Нормальная масса для данного мужчины 72 кг, а его фактический вес – 83 кг. Мероприятия по улучшению физического здоровья: оздоровительная ходьба и бег; ритмическая гимнастика; отказ от вредных привычек; полноценное и рациональное питание; рациональный распорядок дня.

##### **№2**

Мария Ивановна, женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие. Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, ее рост 165 см. Она очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и т.д. Двигается мало. Живет на первом этаже, рядом с домом. После работы идет в магазин, и весь день смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. Она не замужем. Родители умерли, живет одна. Работа, еда и телевизор - это вся её жизнь. Больной себя не считает.

задание:

1. Выявите факторы риска, имеющиеся у Марии Ивановны.

2. Определите ИМТ и объясните его значение.

Ответ

**1. Факторы риска у Марии Ивановны:**

- систематическое переедание;
- гиподинамия;
- ожирение.

**2. Индекс массы тела-ИМТ** (англ. body mass index (BMI))-величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение). ИМТ важен при определении показаний для необходимости лечения, в том числе препаратов для лечения ожирения.

Индекс массы тела рассчитывают по формуле:

$$I = m : h^2$$

где:

- m-масса тела в килограммах
- h-рост в метрах

и измеряется в кг/м<sup>2</sup>

$$I = 120 : 1,65^2 = 120 : 2,7 = 44,4$$

**Индекс массы тела должен быть не выше 25 , а у Вас более 44 , что говорит о выраженном ожирении;**

**Примерная тематика рефератов**

1. Влияние природных факторов на здоровье человека.
2. Учение В.И. Вернадского о биосфере.
3. Биологические ритмы организма.
4. Роль эндокринной системы в регуляции функций организма.
5. Адаптация человека к низким температурам.
6. Адаптация организма к гипоксии.
7. Стресс и здоровье.
8. Роль наследственных факторов в возникновении заболеваний.
9. Методы контрацепции.
10. Влияние беременности на организм женщины.
11. Основы гигиены новорожденных.
12. Основы гигиены подростков.
13. Закаливание детей.
14. Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Дыхательная гимнастика в профилактике заболеваний.
16. Влияние наркотиков на организм человека.
17. Медико-социальные последствия наркомании.
18. Влияние вредных привычек на репродуктивную функцию.
19. СПИД - актуальная проблема иммунологии.
20. Влияние алкоголизации на репродуктивную функцию.
21. Профилактика венерических заболеваний.
22. Аборт и его последствия.
23. Гомолодация как метод диотерапии.
24. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему.
25. Влияние физических упражнений на скелетные мышцы.

- 26.Оздоровительный бег.
- 27.Значение физических упражнений для коррекции фигуры.
- 28.Методика развития основных физических качеств.
- 29.Признаки утомления и переутомления студентов, пути восстановления.
- 30.Профилактические прививки.
- 31.Урбанизация и здоровье человека.
- 32.Основные направления организации медицинской помощи населению.
- 33.Медико-социальные причины современной демографической ситуации в России.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: *перечень вопросов к зачету*.

### **Вопросы к зачету ( 1 семестр, очная форма обучения)**

1. Валеология как наука. Предмет валеологии.
2. Связь валеологии с другими науками о человеке - медициной, психологией, анатомией и физиологией, педагогикой.
3. Валеопедагогика как наука о здоровьесотворяющем учебно-воспитательном процессе.
4. Понятие о здоровье человека. Его структуре, признаках и значении в жизни человека. Валеологический подход к трактовке
5. Здоровье как культура отношения человека к себе и своему здоровью. Составляющие этой культуры.
6. Дать характеристику понятию «физическая культура». Зачем валеологу нужно знать анатомию и физиологию человека?.
7. Дать характеристику понятию «физиологическая культура». Объяснить мудрость древних «В здоровом теле здоровый дух - редкая удача».
8. Дать характеристику понятию «психологическая культура». В каком направлении валеологу нужна психология.
9. Дать характеристику понятию «интеллектуальная культура». Какова сила мысли на физическом плане.
10. Сущность понятий «человек», «индивид», общее и особенное в их характеристике.
11. Сущность понятия «личность». Дать сравнительную характеристику понятий «личность», «человек», «индивид», «индивидуальность», «субъект».
12. Сущность понятия «готовность». Его структура. Понятие «готовность к здоровьесотворению»: его структура и признаки сформированности.
13. Что такое сознание человека, из чего оно складывается, где концентрируется сознание, для чего оно нужно человеку.
14. Чем отличается сознание человека от сознания другого живого существа; рефлексивность как основное качество сознания человека.
15. Что понимается под расширением сознания. Почему стереотипность сознания лишает человека возможности выбора.
16. Дуалистичность человеческого сознания. Мужское и женское начало в человеке, их взаимосвязь.
17. Сущность космических и земных Законов «что внутри, то и снаружи», «подобное притягивает подобное».
18. Сущность космического Закона причин и следствий.
19. Сущность понятия «безусловная любовь». Почему учителя говорят нам «Не меняй мир, меняйся сам».
20. Критерии здоровья человека (сущность треугольника гармоничности человека: энергичность, внутренний покой, конструктивно-позитивное мышление).
21. Раскрыть содержание качества личности, характеризующихся понятиями «достоинство»,

- «гордость», «гордыня». Значение этих качеств для здоровья человека.
22. Водно-солевой обмен в организме человека, его значение для здоровья человека. Значение и функции жидкости в организме человека.
  23. Факторы разрушающие здоровье человека.
  24. Принципы здоровьесберегающего образования, классификация и характеристика каждой группы.
  25. Характеристика принципов формирования валеологического сознания.
  26. Характеристика принципов воспитания валеологического поведения.
  27. Значение питания для жизни и здоровья человека. Здоровьесберегающее питание.
  28. Способы очистки кишечника (через питание, клизмирование, очистка кишечника с помощью специальных упражнений).
  29. Понятие о валеологических технологиях. Классификация и признаки.
  30. ИЗОтерапия как валеологическая технология: ее цель, задачи и методика проведения. Причины здоровьесберегающего эффекта данной технологии.
  31. Понятие о технологии «Здравствуйте»: ее цель, задачи, методика проведения. Причины здоровьесберегающего эффекта данной технологии.
  32. Что такое «пирамида здоровья», принцип ее построения.
  33. Органы дыхания человека. Значение дыхания для жизнедеятельности и здоровья человека. Понятие о природосообразном дыхании, способы его поддержания и восстановления.
  34. Функции, права и обязанности педагога-валеолога в школе.
  35. Технология развивающейся кооперации (ТРК): ее цель, задачи, методика организации.
  36. Дыхательные упражнения на очищение организма.
  37. Массаж лица, шеи, горла и ушей по Б. Толкачеву, его назначение.
  38. Массаж лица, ушей по М. Норбекову, его назначение.
  39. Массаж биологически активных точек по А. Уманской. Использование его для укрепления иммунной системы и предупреждения простудных заболеваний.
  40. Гимнастика для глаз, шейного отдела позвоночника по М. Норбекову, её назначение.
  41. Комплексы упражнений для снятия усталости и напряжения с отдельных органов и систем организма человека.
  42. Массаж кистей рук и ступней ног, его назначение.
  43. Солевой компресс по методике И.Васильевой, технология его использования и назначение.
  44. Понятие об ароматерапии. Использование ароматерапии в косметических и оздоровительных целях.
  45. Методика проведения технологии «Здравствуйте!» в школе.
  46. Содержание работы школьного валеолога.
  47. Упражнения для улучшения зрения и снятия усталости глаз.
  48. Способы укрепления сердечной мышцы.
  49. Значение кровоснабжения для жизнедеятельности организма и здоровья человека. Комплекс упражнений П.Брэга для улучшения кровоснабжения.
  50. Как используется вода в закалывающих и оздоровительных целях.

## **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Основная литература**

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 282 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/452423> (дата обращения: 01.09.2022).

2. Валеология : учебное пособие / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Ж. П. Лабодаева [и др.] ; под редакцией Т. С. Борисовой. — Минск : Вышэйшая школа, 2018. — 352 с. — ISBN 978-985-06-2825-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/90747.html> (дата обращения: 01.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### 4.2. Дополнительная литература

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. — 10-е изд., стер. — Москва : Флинта, 2016. — 449 с. : табл., схем. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501> (дата обращения: 01.09.2020). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-89349-329-0. — Текст : электронный.

### V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1	<a href="https://www.jnmp.ru/jour">https://www.jnmp.ru/jour</a>	Неотложная медицин- ская помощь	Свободный доступ
2	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	<b>Инфоурок:</b> образовательный ин- тернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие мате- риалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ

### VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека он- лайн	Регистрация через любой университетский компь- ютер. В дальнейшем предо- ставляется неограничен- ный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ

3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.