

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института психологии и педагогики



/В.С. Меренкова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04.02 Основы валеологии и социальной медицины

Направление подготовки: 39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль): Система социальной защиты и социально-правовой патронаж

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Институт: психологии и педагогики

Кафедра: медицинских дисциплин и безопасности жизнедеятельности

| | очная форма | очно-заочная форма | заочная форма |
|--------------------------|-------------|--------------------|---------------|
| Курс | | 1 | |
| Семестр/ <u>триместр</u> | | 1,2 | |

| | | | |
|------------------------------------|--|------------------|--|
| Лекции | | 4 | |
| Лабораторные занятия | | | |
| Практические (семинарские) занятия | | 12 | |
| в т. ч. практическая подготовка | | | |
| Форма(ы) промежуточной аттестации | | зачет 2 триместр | |
| Контроль | | | |
| Иные формы работы | | | |
| Самостоятельная работа | | 92 | |

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 | Владеет: – методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности; – методикой составления индивидуальных оздоровительных программ. |

| | | |
|---------------|--|---|
| | нормы здорового образа жизни; | |
| УК-8 | Знать: – факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания; – алгоритмы действий при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; – правила техники безопасности на рабочем месте; | Знает: – содержание основных нормативных и методических документов, регламентирующих охрану здоровья человека; – способы валеологической помощи населению в рамках профессиональной деятельности специалиста в области социальной работы; |
| | Уметь: – идентифицировать опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности, создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности | Умеет: – применять знания о здоровье в собственной жизни и профессиональной деятельности; – организовывать валеологические занятия с населением в рамках своей профессиональной деятельности; |
| | Владеть: – 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. | Владеет – практическими оздоровительными способами, методами и средствами, подходами к становлению здоровья человека; |
| ОПК-2. | Знать: научные теории, концепции и актуальные подходы, методологию и современные методы исследований, позволяющие описывать социальные явления и процессы | Знает: – теоретические и методологические основы валеологии; |
| | Уметь: описывать социальные явления и процессы на основе анализа и обобщения профессиональной информации, научных теорий, концепций и актуальных подходов. | Умеет: – применять полученные теоретические знания и практические умения в профессиональной деятельности – проводить первоначальную диагностику состояния здоровья; |
| | 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. | Владеет: – навыками использования в профессиональной деятельности знаний в области валеологии – представлениями о возрастных особенностях функционирования организма |

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

Не реализуется

Очно-заочная форма обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего | Аудиторные занятия | | | Сам. раб. |
|-----------|---|--------------|--------------------|------------|----|-----------|
| | | | ЛК | ПЗ | ЛБ | |
| 1. | Раздел 1. Общие вопросы валеологии | 23,25 | 0,75 | 3,5 | | 19 |
| 2. | Тема 1 Характеристика функционального состояния организма. | 6,25 | 0,25 | 1 | | 6 |
| 3. | Тема 2. Валеология и социальная медицина | 6,25 | 0,25 | 1 | | 6 |
| 4. | Тема 3. Понятие о становлении здоровья человека | 8,75 | 0,25 | 1,5 | | 7 |
| 5. | Раздел II. Частные вопросы валеологии | 84,75 | 3,25 | 8,5 | | 73 |
| 6. | Тема 4. Характеристика функционального состояния организма | 3,75 | 0,25 | 0,5 | | 3 |
| 7. | Тема 5. Валеология и социальная медицина | 3,75 | 0,25 | 0,5 | | 3 |
| 8. | Тема 6. Валеологическое образование и служба | 3,75 | 0,25 | 0,5 | | 3 |
| 9. | Тема 7. Факторы здоровья человека | 3,75 | 0,25 | 0,5 | | 3 |
| 10. | Тема 8. Экология и здоровье человека | 3,75 | 0,25 | 0,5 | | 3 |
| 11. | Тема 9. Психологические причины нарушения здоровья человека | 3,75 | 0,25 | 0,5 | | 3 |
| 12. | Тема 10. Составляющие здорового образа жизни человека | 3,75 | 0,25 | 0,5 | | 3 |
| 13. | Тема 11. Содержание здорового образа жизни человека | 3,75 | 0,25 | 0,5 | | 3 |
| 14. | Тема 12. Основы рационального питания | 3,75 | 0,25 | 0,5 | | 3 |
| 15. | Тема 13. Организация медико-социального патронажа | 3,75 | 0,25 | 0,5 | | 3 |
| 16. | Тема 14. Организации медицинской помощи населению | 3,75 | 0,25 | 0,5 | | 3 |
| 17. | Тема 15. Организации валеологической помощи населению | 3,75 | 0,25 | 0,5 | | 3 |
| 18. | Тема 16. Понятие о валеологиче- | 3,75 | 0,25 | 0,5 | | 3 |

| | | | | | | |
|-----|---|-------|---|----|--|----|
| | ских услугах | | | | | |
| 19. | <i>Итого за 1 триместр</i> | 72 | 4 | 10 | | 58 |
| 20. | Тема 17. Пирамида «здоровья» как путь здоровья человека | 18 | | 1 | | 17 |
| 21. | Тема 18. Валеологические технологии | 18 | | 1 | | 17 |
| 22. | <i>Форма отчетности</i> | зачет | | | | |
| 23. | <i>Итого за 2 триместр</i> | 36 | | 2 | | 34 |
| 24. | <i>в т.ч. практическая подготовка</i> | | | | | |
| 25. | ИТОГО: | 108 | 4 | 12 | | 92 |

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.bodymassindex(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/м²

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

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. Г олодание 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
(2 триместр, 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 здоровьесоздающем 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 здоровьесозданию»: 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.Брэгга для улучшения кровоснабжения.
50. Как используется вода в закаливающих 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: 01.09.2020).

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: 01.09.2020). — 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 | https://www.jnmp.ru/jour | Неотложная медицинская помощь | Свободный доступ |
| 2 | https://infourok.ru/ | Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы. | Свободный доступ |

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

| | | | |
|----|---|--|--|
| 1. | http://www.biblioclub.ru | Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн | Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет |
| 2. | www.garant.ru | Информационно-правовой портал | Свободный доступ |
| 3. | www.elibrary.ru | Российский информационный портал в области науки, технологии, | Свободный доступ |

| | | | |
|----|--|--|------------------|
| | | медицины и образования | |
| 4. | www.consultant.ru | 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.