

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет естественно-географический
Кафедра биологии человека и основ медицинских знаний

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе
И.О.Петрищев
«30» августа 2017г.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Программа учебной дисциплины вариативной части
для направления подготовки
06.03.01 Биология
направленность (профиль) образовательной программы
Биолого-медицинская безопасность
(очная форма обучения)

Составитель:
Марчик Л.А., кандидат
биологических наук, доцент

Рассмотрено и утверждено на заседании учёного совета естественно-географического факультета, протокол от «26» июня 2017 г. № 10

Ульяновск, 2017

1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Социальные основы здоровья» включена в обязательные дисциплины вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 06.03.01 Биология (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы Биолого-медицинская безопасность, очной формы обучения.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель освоения дисциплины «Социальные основы здоровья» - формирование у студентов представления об индивидуальном здоровье, как важнейшем компоненте социума и современных наук о человеке, об адаптивных возможностях организма, психофизиологических резервах личности человека, о культуре знания индивидом своего организма, мотивации на здоровье, правилах формирования здорового образа жизни, обэндогенных и экзогенных факторах риска разрушения здоровья, о социальной адаптации и общественном здоровье.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Социальные основы здоровья».

Этап формирования	теоретический	модельный	практический
	знает	умеет	владеет
Компетенции			
Способность использования основ и знаний биоэтики в профессиональной и социальной деятельности (ОПК-12)	ОР-1 содержание основных понятий дисциплины («здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья», «индивидуальное и социальное здоровье», «здоровьесберегающая среда» ;природу здоровья человека, факторы и механизмы формирования, развития и сохранения здоровья человека.	ОР-2 объяснять влияние наследственных факторов, условий формирования, физического труда , спорта, творческой деятельности на организм человека определять факторы, разрушающие здоровье и мероприятия, необходимые для их устранения	ОР-3 способами взаимодействия с другими субъектами социума и образовательного процесса в целях формирования мировоззрения, направленного на сохранение и укрепление здоровья, повышение стрессоустойчивости, создание безопасной социальной среды

<p>Готовность применять на производстве базовые общепрофессиональные знания теории и методов современной биологии (ПК-3).</p>	<p>ОР-1 основы взаимодействия организма человека и окружающей среды, роль гигиены в научной разработке проблемы укрепления здоровья, повышения работоспособности, продления активной жизни человека.</p>	<p>ОР-2 использовать базовые знания для сохранения природы и здоровья человека; выражать свое этическое отношение к объекту исследования, используя принципы биоэтики</p>	<p>ОР-3 понятийным аппаратом дисциплины; навыками работы с оборудованием и комплексом методов для физиологических исследований процессов адаптации организма к социальным условиям; методами исследования медико-социальных и социально-экологических проблем в современном обществе.</p>
---	--	---	---

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программ

Дисциплина «Социальные основы здоровья» включена в обязательные дисциплины вариативной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования — программы бакалавриата по направлению подготовки 06.03.01 Биология, направленность (профиль) образовательной программы «Биолого-медицинская безопасность», очной формы обучения (Б1.В.ОД.13 Социальные основы здоровья).

Для освоения дисциплины студенты используют базовые знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения курсов «Биология человека», «Физиология человека», «Экология». Курс имеет практическую направленность - дает будущим бакалаврам более широкую ориентацию в быту, профессиональной общественно-просветительской деятельности.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						В том числе объем учебной работы с применением интерактивных форм	Форма итоговой аттестации
	Всего		Лекции, час	Лабораторные занятия, час	Практические занятия, час	Самостоятельная работа, час		
	Зач.ед.	Часы						
8	3	108	18	30	-	40	12	Экзамен

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий, оформленных в виде таблицы:

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения					
	Лекц. занятия	Лаб. занятия	Практ. занятия	Самост. работа	Самост. работа по подготовке к зачёту	Объем уч. раб.с прим. интеракт. форм
8 семестр						
Тема 1. Предмет и основные проблемы изучаемой дисциплины	2	2		2		
Тема 2. Валеологические аспекты онтогенеза	2	2		2		
Тема 3. Организм как функциональная система и его связь с внешней средой	2	2		2		
Тема 4. Биоритмы. Режим деятельности и отдыха человека	2	4		6		
Тема 5. Внутренние и внешние факторы, определяющие уровень здоровья человека	2	4		6		
Тема 6. Методы оценки количества и качества здоровья		6		4		
Тема 7. Гигиена тела, быта, труда и питания человека. Теория тренировки	2	4		4		
Тема 8. Физическое здоровье		2		6		
Тема 9. Психическое и социальное здоровье. Теория стресса. Социальные аспекты возникновения и профилактики вредных привычек	6	4		8		
ИТОГО:	18	30		40		

5.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

СОДЕРЖАНИЕ И ИНТЕРАКТИВНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Предмет и основные проблемы изучаемой дисциплины. Биосоциальная сущность человека. Здоровье человека и социальная адаптация. Биологические, психологические и социологические подходы к здоровью человека. Здоровый образ жизни и культура здоровья. Современные представления о здоровье и болезни. Теории патогенеза.

Интерактивная форма «Дискуссия»

Тема 2. Валеологические аспекты онтогенеза. Возрастная периодизация развития человека. Работы Аршавского. Критические возрастные периоды. Иммунная система человека и ее онтогенетические особенности. Вакцинация: сущность, история, плюсы и минусы.

Интерактивная форма « Просмотр документального фильма « Вся правда о прививках» с последующим обсуждением и дискуссией»

Тема 3. Организм как функциональная система и его связь с внешней средой. Понятия системы и подсистемы. Функциональная система организма в работах П.К.Анохина. Социальная среда, как ведущий фактор формирования организма и личности человека.

Тема 4. Биоритмы. Режим деятельности и отдыха человека. Биоритмы. Внутренние и внешние управляющие механизмы. Суточные ритмы физиологических процессов, десинхроноз. Сон, механизмы и регуляция сна. Теории сна. Здоровый сон. Нарушения сна и их профилактика. Ритмические особенности умственной и физической деятельности человека. Режим труда и отдыха

Тема 5. Внешние и внутренние факторы, определяющие уровень здоровья человека. Генетические детерминанты здоровья. Природные и антропогенные факторы, влияющие на здоровье. Экология и здоровье. Самосохранение здоровья. Влияние творчества, спорта, искусства, культуры и моды на здоровье. Факторы риска в быту: влияние на организм химических веществ, электромагнитного излучения, защита в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Профессиональные заболевания. Социальные факторы ухудшения здоровья.

Интерактивные формы «Работа в парах по составлению генеалогического древа и определения характера и вероятности наследования генетических заболеваний»

Тема 6. Методы оценки количества и качества здоровья. Методы оценки общественного и индивидуального здоровья. Функциональное тестирование. Исследование резервов функциональных систем. Программно-аппаратные средства для исследования состояния организма человека. Психофизиологический паспорт индивида

Интерактивные формы «Работа в парах по определению заболеваемости, состояния осанки и функционального состояния человека»

Тема 7. Гигиена тела, быта, труда и питания человека. Теория тренировки. Основы гигиены (гигиена тела, быта, труда). Закаливание организма. Теория физической тренировки. Объективные методы контроля физических нагрузок. Возрастные особенности использования физических нагрузок. Гиподинамия, как социальная проблема. Гигиена питания: история вопроса, теории рационального питания, лечебные диеты

Тема 8. Физическое здоровье. Понятие о физическом здоровье. Взаимодействие систем, резервы. Особенности физического развития человека. Телосложение человека. Конституция. Ведущие системы организма человека, определяющие его работоспособность и здоровье (Сердечно-сосудистая система. Опорно-двигательный аппарат. Кости и мышцы. Мышечный тонус. Центральная нервная система).

Интерактивные формы «Работа в парах по определению уровня физического развития и типа конституции человека».

Тема 9. Психическое и социальное здоровье. Теория стресса. Социальные аспекты возникновения и профилактики вредных привычек. Понятие о психическом здоровье. Семья и образ жизни. Социальная и психическая адаптация. Тип ВВД. Эмоции. Внимание. Память. Мышление. Формирование мировоззрения и культуры здоровья. Неврозы, как нарушение высшей нервной деятельности. Теория стресса. Формирование стрессоустойчивости. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, половая распущенность. Социальные аспекты возникновения и профилактики вредных привычек. Психологическая коррекция. Гигиена и оптимизация психических состояний, органов чувств и мыслительной деятельности.

Интерактивные формы «Тренинг по определению типа ВНД, умственной работоспособности учащихся, типа памяти, особенностей внимания»; «Просмотр документальных фильмов «Анаболические стероиды», «Теория спаивания» и последующим обсуждением и дискуссией»

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий по дисциплине, решения кейс-задач,

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к проведению круглых столов и дискуссий по предложенным вопросам;
- подготовки к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных творческих заданий.

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Дискуссия

Примерный перечень вопросов по теме «Предмет и основные проблемы изучаемой дисциплины».

1. Терминология дисциплины. Различные подходы к определению и пониманию сущности здоровья, здорового образа жизни и культуры здоровья.
2. Состояние здоровья населения России и региона.
3. Факторы определяющие здоровьезатратный характер современного современного образа жизни и образования.
4. Взаимодействие участников образовательно-воспитательного процесса в создании здоровьесберегающей среды.

Кейс –задачи

Решение конкретных задач – ситуаций требует активного проблемно-ситуационного анализа и четкой аргументации. За решение задачи студент может получить от 2 до 6 баллов в зависимости от количества положений в ответе.

Для диагностики, какого заболевания используется изображённый на фотографии прибор?



Содержание верного ответа и указания к оцениванию	Баллы
Элементы ответа: 1) Глюкометр — прибор для измерения уровня глюкозы в крови	

2) Концентрация сахара в крови – показатель наличия или отсутствия сахарного диабета. У здорового человека этот показатель натощак составляет 3,5 – 5,7 ммоль/л	
Ответ включает все названные выше элементы, не содержит биологических ошибок	2
Ответ включает 1 из названных выше элементов и не содержит биологических ошибок. ИЛИ ответ включает 2 из названных выше элементов, но содержит негрубые биологические ошибки	1
Ответ неправильный	0
<i>Максимальный балл</i>	2

Как правило, врачи не рекомендуют в первые дни болезни давать жаропонижающие таблетки при повышении температуры тела до 38 °С. С чем это связано.

Содержание верного ответа и указания к оцениванию	Баллы
Элементы ответа: 1) Температура тела до 38°C активизирует иммунитет, 2) Повышение температуры так же препятствует размножению патогенных микроорганизмов.	
Ответ включает все названные выше элементы, не содержит биологических ошибок	2
Ответ включает 1 из названных выше элементов и не содержит биологических ошибок. ИЛИ ответ включает 2 из названных выше элементов, но содержит негрубые биологические ошибки	1
Ответ неправильный	0
<i>Максимальный балл</i>	2

Пользуясь таблицей «Содержание белков в органах и тканях человека» ответьте на следующие вопросы.

Содержание белков в органах и тканях человека

Органы и ткани	Содержание белков, %		Органы и ткани	Содержание белков, %	
	от сухой массы	от общего количества белка в организме человека		от сухой массы	от общего количества белка в организме человека
Кожа	63	11,5	Почки	72	0,5
Кости (твёрдые ткани)	20	18,7	Поджелудочная железа	47	0,1
Зубы (твёрдые ткани)	18	0,1	Пищеварительный тракт	63	1,8
Поперечно-полосатые мышцы	80	34,7	Жировая ткань	14	6,4
Мозг и нервная ткань	45	2,0	Остальные ткани:		
Печень	57	3,6	жидкие	85	1,4
Сердце	60	0,7	плотные	54	14,6
Лёгкие	82	3,7	Всё тело	45	100
Селезёнка	84	0,2			

- 1) В каких органах человека из числа, приведённых в таблице содержится белок от общего его количества минимально?
- 2) Какие органы организма человека в большей степени состоят из белка? Назовите три органа.
- 3) Чем ещё кроме белка образована сухая масса органов человека?

Содержание верного ответа и указания к оцениванию	Баллы
Элементы ответа: Правильный ответ должен содержать следующие элементы: 1) Жировая ткань (затем кости и зубы). 2) Поперечно-полосатые мышцы, жидкие ткани (кровь, лимфа, тканевая жидкость), лёгкие, селезёнка 3) Углеводами и липидами.	
Ответ включает все названные выше элементы, не содержит биологических ошибок	2
Ответ включает 1 из названных выше элементов и не содержит биологических ошибок. ИЛИ ответ включает 2 из названных выше элементов, но содержит негрубые биологические ошибки	1
Ответ неправильный	0
Максимальный балл	2

Пользуясь таблицей «Расход энергии у взрослого человека при средней температуре и средней влажности окружающей среды» ответьте на следующие вопросы.

Расход энергии у взрослого человека при средней температуре и средней влажности окружающей среды

Форма расхода энергии	Количество килокалорий	Процент всей теплоотдачи
Дыхание, испарение	35	1,30
Работа	51	1,88
Нагревание выдыхаемого воздуха	42	1,55
Испарение воды кожей	558	20,67
Теплопроводение – нагревание окружающего воздуха	833	30,85
Теплоизлучение	1181	43,75

- 1) На какой физиологический процесс тратится больше всего энергии?
- 2) В каких условиях отдача тепла происходит в основном за счёт испарения?
- 3) Почему в походах не рекомендуется спать на земле без коврика либо подстилки из травы или хвои?

Содержание верного ответа и указания к оцениванию	Баллы
Элементы ответа: Правильный ответ должен содержать следующие элементы: 1) Больше всего энергии тратится на теплоизлучение. 2) В жарких помещениях, в жарком климате. 3) Земля — хороший проводник тепла, поэтому спящий быстро начинает замерзать.	
Ответ включает все названные выше элементы, не содержит биологических ошибок	2

ошибок	
Ответ включает 1 из названных выше элементов и не содержит биологических ошибок. ИЛИ ответ включает 2 из названных выше элементов, но содержит негрубые биологические ошибки	1
Ответ неправильный	0
<i>Максимальный балл</i>	2

21. Пользуясь таблицей «Показатели сердечной деятельности спортсменов и людей, не занимающихся спортом» ответьте на следующие вопросы.

Показатели сердечной деятельности спортсменов и людей, не занимающихся спортом

	У тренированного			У нетренированного		
	Частота пульса в минуту	Объём выбрасываемой крови из левого желудочка		Частота пульса в минуту	Объём выбрасываемой крови из левого желудочка	
		за сокращение	в минуту		за сокращение	в минуту
В покое	68	70 см ³	4,76 л	60	60 см ³	3,6 л
При работе	86	120 см ³	10,32 л	133	70 см ³	9,3 л

- 1) У какого человека больше изменяется частота сердечных сокращений при нагрузке?
- 2) На сколько см³ изменяется объём выбрасываемой крови за одно сокращение у тренированного человека и нетренированного человека в покое и при работе?
- 3) За счёт чего сердце тренированного человека работает более экономно при физических нагрузках?

Содержание верного ответа и указания к оцениванию	Баллы
<p>Элементы ответа:</p> <p>Правильный должен содержать следующие элементы:</p> <p>1) Больше изменяется частота сердечных сокращений при нагрузке — у нетренированного.</p> <p>2) У спортсменов в покое — 70 см³, при работе — 120 см³, изменяется на 50 см³; у нетренированного в покое — 60 см³, при работе — 70 см³, изменяется на 10 см³.</p> <p>3) У спортсменов сердце работает более экономно – один и тот же минутный выброс крови у них достигается за счет выброса большего количества крови при каждом сокращении и меньшей частоте сокращений. В результате сердечная мышца меньше изнашивается.</p>	
Ответ включает все названные выше элементы, не содержит биологических ошибок	2
Ответ включает 1 из названных выше элементов и не содержит биологических ошибок. ИЛИ ответ включает 2 из названных выше элементов, но содержит негрубые биологические ошибки	1
Ответ неправильный	0
<i>Максимальный балл</i>	2

Индивидуальное творческое задание

Выполнение бакалаврами индивидуального задания способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых за время обучения, и применению этих знаний к комплексному решению конкретной практической задачи.

Структура работы

1. Содержание.
2. Введение (обоснование выбора темы, степень ее изученности, цели, задачи, краткая характеристика литературы).
3. Результаты исследования
4. Заключение (итоги исследования).
5. Список использованной литературы.

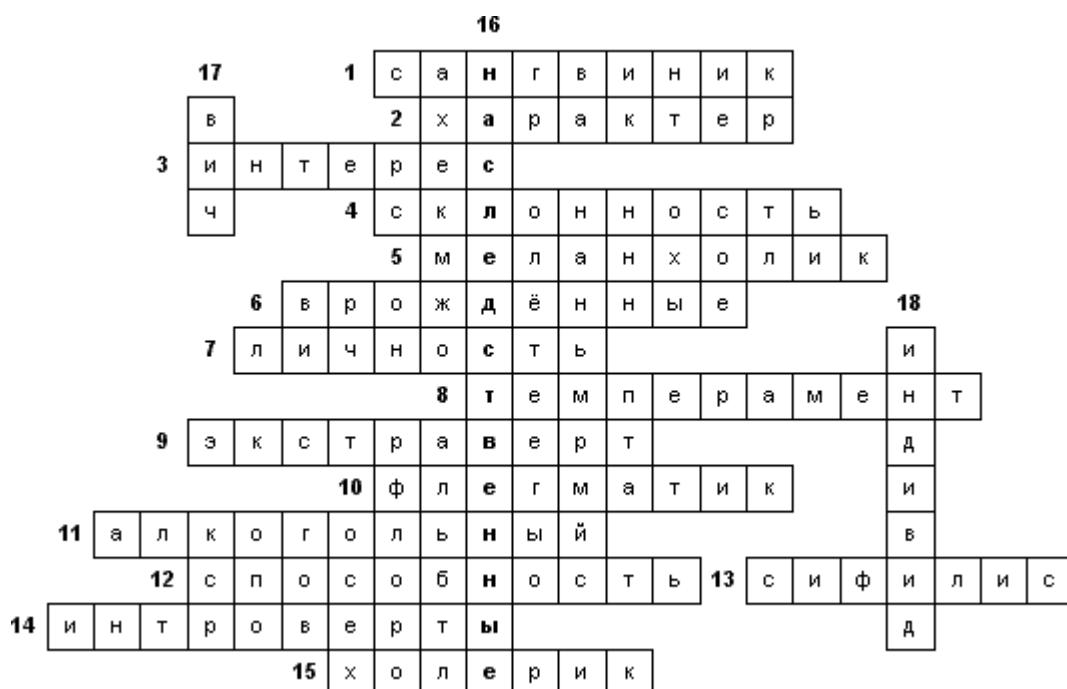
Выполнение индивидуального задания предполагает самостоятельное изучение необходимой литературы и подробный анализ полученной из нее информации по выбранной проблематике. Важным фактором при оценке качества выполненной работы является степень освоения бакалавром определенной методики, овладение им определенными методиками работы, умение автора оперировать в изложении материала ссылками на соответствующие положения в учебной и научной литературе.

Тематика индивидуальных заданий

1. Разработка сценария традиционных дней и недель здоровья.
2. Подготовка содержания бесед со школьниками и их родителями по тематике « Физиологические механизмы возникновения вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)»
3. Подбор комплексов физических упражнений для проведения физкультминуток на уроках в школе и на производстве..
4. Озеленение территории школы, района , города.
5. Требования к организации живого уголка.
6. Комнатные растения и их влияние на здоровье человека.
7. Методы оценки физического развития человека
8. Методы оценки физической работоспособности и функционального состояния человека
9. Гигиеническая оценка рациона питания и суточных энерготрат.

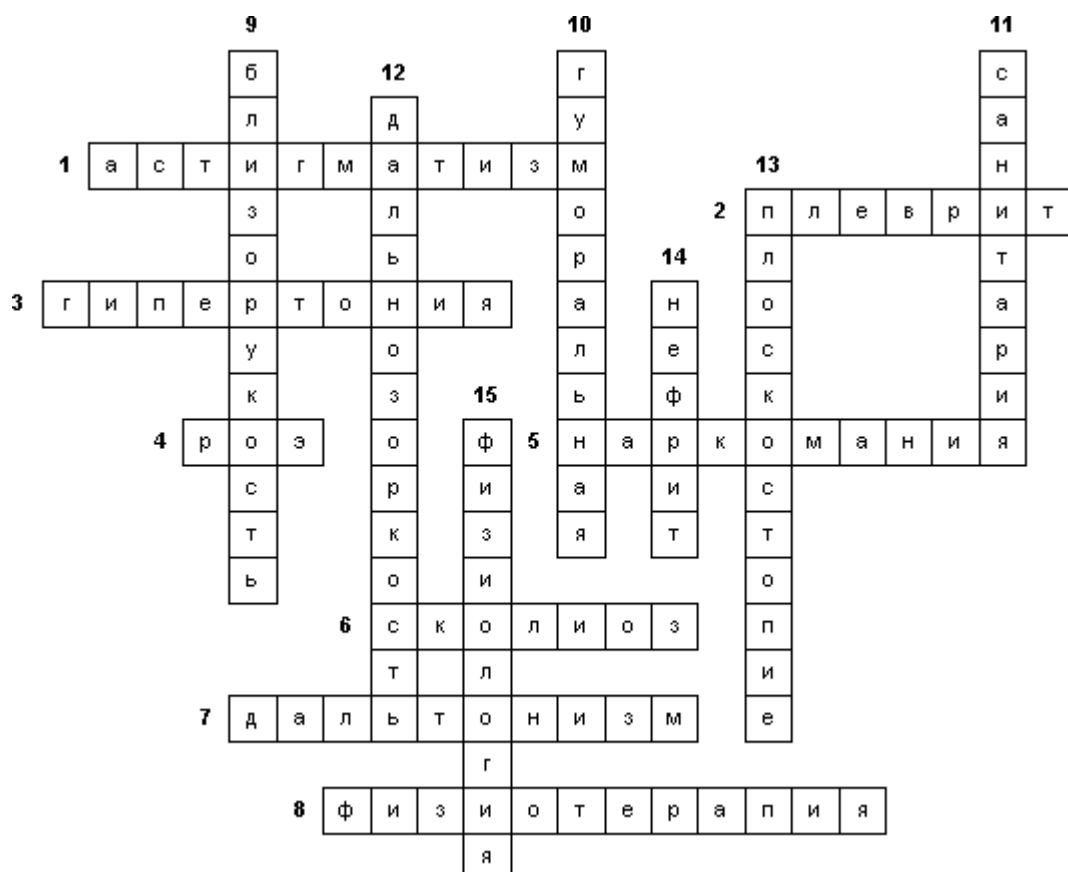
Тестовые задания

Кроссворд «Физическое и психическое здоровье человека»



1. Тип темперамента человека, уравновешенного в своих чувствах и действиях.
2. Совокупность устойчивых черт личности, которые складываются в процессе воспитательной деятельности, общения с людьми.
3. Форма проявления познавательной потребности.
4. Пристрастие к занятиям определёнными видами деятельности.
5. Темперамент человека, обладающего слабой, легкоранимой высшей нервной деятельностью, не способной выдержать большое напряжение.
6. Заболевания, связанные с повреждениями зародыша, происходящими в процессе его развития.
7. Человек, обладающий системой уникальных черт, которые определяют свойственный ему ход мыслей, поведения, его отношения к окружающим.
8. Врождённая устойчивая совокупность психофизиологических особенностей человека.
9. Открытый человек, направленный на общение.
10. Тип темперамента человека, обычно спокойного, которого трудно вывести из себя.
11. Синдром новорожденного, мать которого во время беременности употребляла алкоголь.
12. Свойство личности, являющееся условием успешного осуществления определённого рода деятельности
13. Заболевание, вызываемое бледной спирохетой.
14. Замкнутые люди.
15. Тип темперамента человека, обладающего слабой, легкоранимой нервной психикой, способной выдержать лишь небольшое напряжение.
16. Заболевания, связанные с нарушениями в структуре генов и хромосом
17. Вирус, поражающий один из видов лимфоцитов, подрывающий иммунитет.
18. Отдельно взятый человек, со всеми его физическими и психическими особенностями.

Кроссворд «Здоровье человека»



1. Недостаток светопреломления глаза, связанный с нарушением сферической кривизны роговицы или хрусталика.
2. Воспаление плевры
3. Заболевание, вызванное повышение кровяного артериального давления.
4. Скорости разделения крови, предохранённой от свёртывания на два слоя.
5. Резко выраженное влечение к наркотическим веществам, вызывающим у человека ложное ощущение благополучия, веселья, опьянения, наркотического сна.
6. Боковое искривление позвоночника
7. Один из видов расстройства цветового зрения.
8. Использование с лечебными целями природных факторов как в их естественном виде (солнечный свет, воздух, вода, грязи), так и получаемых искусственным путём (электрический ток, токи УВЧ, УФО, ультразвук, ионизация воздуха).
9. Недостаток преломляющей способности глаза, в результате которого изображение фокусируется впереди сетчатки.
10. Регуляция функций организма, осуществляемая через кровь, лимфу, тканевую жидкость с помощью гормонов, химических и физиологически активных веществ.
11. Система мероприятий, применение на практике разработанных гигиенической наукой нормативов, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья населения
12. Недостаток преломляющей способности глаза, в результате которого изображение фокусируется позади сетчатки.
13. Изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.
14. Воспалительное заболевание почек, характеризующееся поражением клубочкового аппарата.

15. Наука о функциях систем организма и их регуляции

Каждый правильный ответ кроссворда оценивается **1 баллом**

Контрольное мероприятие – подготовка к защите реферата

Примерный перечень тем рефератов

1. Возрастные изменения человеческого организма и его адаптация к окружающей среде.
2. Определение «здоровья». Различия подходов. Индивидуальное здоровье.
3. Статистический норматив и индивидуальная норма. Оптимальное состояние.
4. Природные и техногенные факторы снижения здоровья человека.
5. Основные признаки культуры здоровья. Пути формирования здорового образа жизни.
6. Основные методологические основы теоретической и прикладной валеологии.
7. Адаптация, адаптивные возможности, резервы организма и механизмы компенсации.
8. Реактивные возможности человека и стресс. Стрессогенные факторы.
9. Психосоматические расстройства в жизни современного человека. Роль эмоций.
10. Представления о постоянстве внутренней среды организма и гомеостазе.
11. Понятие биологического и психического возраста человека.
12. Биоритмы в жизни человека. Десинхронозы.
13. Уровень физического развития и зрелость организма человека. Гармоничность развития.
14. Психофизиологические механизмы негативного влияния на организм человека алкоголя.
15. Психофизиологические механизмы негативного влияния на организм человека курения.
16. Психофизиологические механизмы негативного влияния на организм человека наркотиков.
17. Психофизиологические механизмы негативного влияния на организм человека гиподинамией.
18. Физиологические признаки здорового питания. Диеты.
19. Отношения между мужчиной и женщиной. Генеративная функция и сексуальная жизнь человека. Факторы риска ухудшения здоровья.
20. Творческое долголетие и здоровье человека. Духовность.
21. Технологии физической культуры и спорта при решении задач формирования, развития и сохранения здоровья человека.
22. Народные средства укрепления здоровья человека.
23. Механизмы адаптации человека к условиям окружающей среды.
24. Действие электрического тока на организм человека; способы защиты
25. Требования к организации искусственного освещения
26. Обеспечение безопасности и комфортности при работе с компьютером
27. Является ли безопасной эксплуатация мобильных телефонов?
28. Подбор статистических материалов по распространенности инфекционных и неинфекционных заболеваний в России и области.

29. Роль темперамента и других психофизиологических качеств человека в выборе профессии.
30. Влияние электромагнитного излучения на организм человека.
31. Вредные и ядовитые вещества и их влияние на организм.

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Марчик Л.А. Здоровьесберегающие технологии: учебник для студентов высших учебных заведений / Л.А. Марчик, О.С. Мартыненко - Ульяновск: УлГПУ, 2016. – 358 с.
2. Марчик , Л.А. Человек: анатомия, физиология, гистология. Словарь основных терминов / Л.А. Марчик, Л.Л. Каталымов, О.С. Мартыненко, А.Н. Нигматулина . – Ульяновск, УлГПУ. – 2012 - 380 с.
3. Марчик ЛА. Материалы для проверки знаний по «Биологии человека» /Л.А.Марчик, А.Ю. Бивол – Ульяновск, - 2015 – 213 с.
4. Марчик, Л.А. Комплексная оценка физической работоспособности и функционального состояния / Л.А. Марчик, Е.О. Никитина, Л.Л. Каталымов – Ульяновск: УлГПУ, 2009. – 181 с.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 238 с.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

7.1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатели формирования компетенции - образовательные результаты (ОР)		
		Знать	Уметь	Владеть

Способность использования основ и знаний биозтики в профессиональной и социальной деятельности (ОПК-12)	Теоретический (знать) Предмет, понятийный аппарат и содержание изучаемой дисциплины	ОР-1 содержание основных понятий дисциплины («здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья», «индивидуальное и социальное здоровье», «здоровьесберегающая среда» ;природу здоровья человека, факторы и механизмы формирования, развития и сохранения здоровья человека		
	Модельный (уметь) Объяснять влияние наследственности и среды на организм человека, факторы разрушающие здоровье		ОР-2 объяснять влияние наследственных факторов, условий формирования, физического труда и спорта на организм человека определять факторы, разрушающие здоровье и мероприятия, необходимые для их устранения	

	<p>Практический (владеть) способами взаимодействия с другими субъектами социума в целях создания безопасной социальной среды, повышения стрессоустойчивости, сохранения и укрепления физического и психического здоровья человека</p>			<p>ОР-3 способами взаимодействия с другими субъектами социума и образовательного процесса в целях формирования мировоззрения, направленного на сохранение и укрепление здоровья, повышение стрессоустойчивости, создание безопасной социальной среды</p>
<p>Готовность применять на производстве базовые общепрофессиональные знания теории и методов современной биологии (ПК-3).</p>	<p>Теоретический (знать) основы взаимодействия организма человека и окружающей среды, роль гигиены в научной разработке проблемы укрепления здоровья, повышения работоспособности и продления активной жизни человека.</p>	<p>ОР-1 основы взаимодействия организма человека и окружающей среды, роль гигиены в научной разработке проблемы укрепления здоровья, повышения работоспособности и продления активной жизни человека.</p>		

	<p>Модельный (уметь) использовать базовые знания для сохранения природы и здоровья человека; выражать свое этическое отношение к объекту исследования, используя принципы биоэтики</p>		<p>ОР-2 использовать базовые знания для сохранения природы и здоровья человека; выражать свое этическое отношение к объекту исследования, используя принципы биоэтики</p>	
	<p>Практический (владеть) понятийным аппаратом дисциплины; навыками работы с оборудованием и комплексом методов для физиологических исследований процессов адаптации организма к социальным условиям; методами исследования медико-социальных и социально-экологических проблем в современном обществе</p>			<p>ОР-3 понятийным аппаратом дисциплины; навыками работы с оборудованием и комплексом методов для физиологических исследований процессов адаптации организма к социальным условиям; методами исследования медико-социальных и социально-экологических проблем в современном обществе</p>

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

№ n/n	РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ	СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	ПОКАЗАТЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (ОР)					
			ОР -1	ОР -2	ОР -3	ОР -1	ОР -2	ОР- 3
			ОПК-4			ПК-3		
1.	Предмет и основные проблемы изучаемой дисциплины	ОС-1 - дискуссия	+	+	+	+	+	+

2.	Валелогические аспекты онтогенеза	ОС-1 – дискуссия ОС-2- Кейс-задачи; ОС -3- индивидуальное творческое задание ОС-4- тестовые задания (кроссворды)	+	+	+	+	+	+
3.	Организм как функциональная система и его связь с внешней средой	ОС-2- Кейс-задачи; ОС-4- тестовые задания (кроссворды)	+			+		
4.	Биоритмы. Режим деятельности и отдыха человека	ОС-2- Кейс-задачи; ОС-4- тестовые задания (кроссворды)	+			+		
5.	Внутренние и внешние факторы, определяющие уровень здоровья человека	ОС-2- Кейс-задачи; ОС -3- индивидуальное творческое задание ОС-4- тестовые задания (кроссворды)	+	+	+	+	+	+
6.	Методы оценки количества и качества здоровья	ОС -3- индивидуальное творческое задание	+	+	+	+	+	+
7.	Гигиена тела, быта, труда и питания человека. Теория тренировки	ОС-2- Кейс-задачи; ОС -3- индивидуальное творческое задание ОС-4- тестовые задания (кроссворды)	+	+	+	+	+	+
8.	Физическое здоровье	ОС-1 – дискуссия ОС-2- Кейс-задачи; ОС -3- индивидуальное творческое задание ОС-4- тестовые задания (кроссворды)	+	+	+	+	+	+

9.	Психическое и социальное здоровье. Теория стресса. Социальные аспекты возникновения и профилактики вредных привычек	ОС-1 – дискуссия	+	+	+	+	+	+
		ОС-2- Кейс-задачи;	+			+		
		ОС -3- индивидуальное творческое задание	+	+	+	+	+	+
		ОС-4- тестовые задания (кроссворды)	+			+		
		ОС-5- контрольная работа	+	+		+	+	
	Промежуточная аттестация	ОС-6 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам						

Контроль усвоения материала ведется на практических занятиях регулярно в течение всего семестра

Критерии и шкалы оценивания

ОС-1 дискуссия

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Знает предмет, понятийный аппарат и содержание изучаемой дисциплины; природу здоровья человека, факторы механизмы формирования, развития и сохранения здоровья человека	Теоретический (знать)	4
Самостоятельно строит процесс овладения информацией, отобранной и грамотно и логично структурированной	Модельный (уметь)	4
Способами взаимодействия с другими субъектами социума и образовательного процесса в целях формирования мировоззрения, направленного на сохранение и укрепление здоровья, повышение стрессоустойчивости, создание безопасной социальной среды	Практический (владеть)	4
Всего:		12

ОС- 2

Кейс-задачи

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Знает предмет, содержание основные понятия дисциплины; природу здоровья человека, факторы механизмы формирования, развития и сохранения здоровья человека	Теоретический (знать)	12
Всего:		12

ОС-3 Индивидуальное творческое задание

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Знает предмет, понятийный аппарат и содержание изучаемой дисциплины; природу здоровья человека, факторы механизмы формирования, развития и сохранения здоровья человека	Теоретический (знать)	4
Самостоятельно строит процесс овладения информацией, отобранной грамотно и логично структурированной, анализирует информацию и аргументировано выражает свое отношение к ней.	Модельный (уметь)	4
Владеет способами взаимодействия с другими субъектами социума и образовательного процесса в целях формирования мировоззрения, направленного на сохранение и укрепление здоровья, повышение стрессоустойчивости, создание безопасной социальной среды	Практический (владеть)	4
Всего:		12

ОС-4 Тестовые задания

Знает предмет, понятийный аппарат и содержание изучаемой дисциплины; природу здоровья человека, факторы механизмы формирования, развития и сохранения здоровья человека	Теоретический (знать)	12
Всего:		12

ОС-5 Контрольная работа (подготовка и защита реферата)

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Знает предмет, понятийный аппарат и содержание изучаемой дисциплины; природу здоровья человека, факторы механизмы формирования, развития и сохранения здоровья человека	Теоретический (знать)	16
Самостоятельно строит процесс овладения информацией, отобранной грамотно и логично структурированной, анализирует информацию и аргументировано выражает свое отношение к ней.	Модельный (уметь)	16

Всего:		32
--------	--	----

ОС-6 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам

При проведении зачета учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по выполнению обучающимся заданий текущего контроля (модельный этап формирования компетенций).

Критерии и шкала оценивания экзамена:

Критерий	Этапы формирования компетенций	Количество баллов	Оценка
слабые знания всего материала; неспособность грамотно, последовательно и полно изложить материал; не владеет понятийным аппаратом	Теоретический (знать)	0-21	неудовлетворительно
Не может объяснять влияние наследственных факторов, условий формирования, физического труда и спорта на организм человека определять факторы, разрушающие здоровье и мероприятия, необходимые для их устранения, повышение стрессоустойчивости, создание безопасной социальной среды	Модельный (уметь)		
пробелы в знании всего материала; непоследовательное и неполное изложение материала; недостаточно уверенное владение понятийным аппаратом	Теоретический (знать)	22-42	удовлетворительно
С трудом может объяснять влияние наследственных факторов, условий формирования,	Модельный (уметь)		

<p>физического труда и спорта на организм человека определять факторы, разрушающие здоровье и мероприятия, необходимые для их устранения, повышение стрессоустойчивости, создание безопасной социальной среды</p>			
<p>Имеет общее представление, но не владеет способами взаимодействия с другими субъектами социума и образовательного процесса в целях формирования мировоззрения, направленного на сохранение и укрепление здоровья, повышение стрессоустойчивости, создание безопасной социальной среды</p>	<p>Практический (владеть)</p>		
<p>прочные знания материала; грамотное, но не последовательное и частично неполное изложение материала; свободное владение понятийным аппаратом с допущением неточностей в формулировках;</p>	<p>Теоретический (знать)</p>		
<p>может объяснять влияние наследственных факторов, условий формирования, физического труда и спорта на организм человека определять факторы, разрушающие здоровье и мероприятия, необходимые для их</p>	<p>Модельный (уметь)</p>	<p>43-55</p>	<p>хорошо</p>

устранения, повышение стрессоустойчивости, создание безопасной социальной среды. Допускает неточности в формулировках .			
Не уверенно владеет способами взаимодействия с другими субъектами социума и образовательного процесса в целях формирования мировоззрения, направленного на сохранение и укрепление здоровья, повышение стрессоустойчивости, создание безопасной социальной среды	Практический (владеть)		
глубокие и прочные знания материала; грамотное, последовательное и полное изложение материала; свободное владение понятийным аппаратом	Теоретический (знать)		
может объяснять влияние наследственных факторов, условий формирования, физического труда и спорта на организм человека определять факторы, разрушающие здоровье и мероприятия, необходимые для их устранения, повышение стрессоустойчивости, создание безопасной социальной среды.	Модельный (уметь)	55-64	отлично
владеет способами взаимодействия с другими субъектами социума и образовательного	Практический (владеть)		

процесса в целях формирования мировоззрения, направленного на сохранение и укрепление здоровья, повышение стрессоустойчивости, создание безопасной социальной среды			
--	--	--	--

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Характеристика заболеваемости. Инфекционные заболевания и их профилактика.
2. Возрастная периодизация. Возрастные изменения человеческого организма и его адаптация к окружающей среде.
3. Организм как функциональная система. Функциональная система организма в работах П.К.Анохина. Социальная среда, как ведущий фактор формирования организма и личности человека.
4. Современные здоровьесберегающие технологии в обеспечении сохранения и укрепления здоровья учащихся, их классификация.
5. Теория стресса Г. Селье. Стрессообразующие факторы современного общества. Способы повышения стрессоустойчивости.
6. Физиологические основы типов ВНД. Неврозы как нарушение высшей нервной деятельности. Профилактика неврозов.
7. Суточный режим как составляющая здорового образа жизни.
8. Физиолого-гигиеническое обоснование расписания учебных занятий.
9. Гигиена тела, быта и труда человека.
10. Сон, механизмы сна, теории сна. Нарушения сна и их профилактика.
11. Вредные привычки и их профилактика и преодоление.
12. Естественные факторы природы как средства закаливания организма. Реализация закаливающих процедур.
13. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к организации питания школьников.
14. Иммуитет, теории иммунитета. Плюсы и минусы вакцинации.
15. Определение групп здоровья и медицинского риска.
16. Гигиенические требования к учебному помещению и школьной мебели.
17. Обследование и оценка уровня физического развития (антропометрия, соматометрия, соматоскопия, физиометрия, метод индексов и метод стандартов).
18. Осанка и её нарушения. Причины и профилактика нарушений осанки. Физиологическое обоснование правильной посадки учащихся
19. Методы оценки состояния осанки.
20. Методы оценки функционального состояния человека.
21. Нарушения зрения и их профилактика. Коэффициенты и нормы естественного и искусственного освещения помещения
22. Эндокринные заболевания и их эндемичность.
- 26 Роль гормонов надпочечников в реализации реакции стресс. Меры профилактики «школьного стресса»

23. Определение индивидуальных особенностей телосложения.
24. Роль витаминов в обмене веществ. Авитаминозы и гиповитаминозы и их профилактика.
25. Гиподинамия её причины и последствия. Профилактика.
26. Вредные и опасные химические вещества их влияние на организм человека. Опасность бытовой химии.
27. Природные и техногенные факторы снижения здоровья человека.
28. Основные признаки культуры здоровья. Пути формирования здорового образа жизни.
29. Психосоматические расстройства в жизни современного человека. Роль эмоций.
30. Представления о постоянстве внутренней среды организма и гомеостазе.
31. Понятие биологического и психического возраста человека.
32. Биоритмы в жизни человека. Десинхронозы.
33. Уровень физического развития и зрелость организма человека. Гармоничность развития.
34. Основы рационального питания. Диеты.
35. Отношения между мужчиной и женщиной. Генеративная функция и сексуальная жизнь человека. Факторы риска ухудшения здоровья.
36. Творческое долголетие и здоровье человека. Духовность.
37. Технологии физической культуры и спорта при решении задач формирования, развития и сохранения здоровья человека.
38. Народные средства укрепления здоровья человека.
39. Механизмы адаптации человека к условиям окружающей среды.
40. Действие электрического тока и электро-магнитного поля на организм человека; способы защиты

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.6 программы.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1.	Дискуссия	Учащиеся готовят мини выступления по заранее предложенному перечню вопросов, каждое выступление коллективно обсуждается. Доклад - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы. Выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. За несколько дней до выступления студент должен согласовать с преподавателем план выступления.	Темы докладов

		Регламент – 3-5 мин. на выступление. В оценивании результатов наравне с преподавателем принимают участие студенты группы.	
3.	<i>Кейс-задачи</i>	Проблемные задачи требующие развернутого ответа; исправления ошибок в приведенном тексте; описания рисунка анатомической структуры и др.	База кейс –задач по каждой теме
5.	<i>Тестовые задания</i>	Форма текущего контроля, проводимая на лабораторном занятии в конце изучения каждого раздела. Тестовые задания представлены в виде кроссвордов.	База тестовых заданий
6.	Индивидуальное творческое задание	Сбор материала по теме работы выполняется во внеаудиторное время - оценка уровня физического развития, состояния осанки, типа телосложения, функционального состояния различных возрастных групп людей; подготовка и проведение учебного занятия по теме, выбранной из предложенного преподавателем перечня тем (содержание, методы, формы и приемы проведения занятия предварительно обговариваются с преподавателем); подготовка тестовых заданий и кейс-задач с последующим обсуждением их на занятии. Прием и защита работы осуществляется на последнем занятии или на консультации преподавателя.	Задания для выполнения
7	Контрольная работа - защита реферата	Реферат соответствует теме, выдержана структура реферата, изучено 85-100 % источников, выводы четко сформулированы	Темы рефератов
5.	Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями.	Комплект примерных вопросов к экзамену.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и лабораторных занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов на занятии	Максимальное количество баллов по дисциплине
1.	Посещение лекций	1	9
2.	Посещение занятий	1	15

3.	Работа на занятии: -самостоятельная работа; -работа на занятии; -результат выполнения домашней работы	12 4 4 4	180
4.	Контрольная работа (1)	32	32
5.	Экзамен	64	64
ИТОГО:	3 зачетные единицы	300 баллов	

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы студента

Семестр	Баллы	Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контрольная работа	Зачёт
8	Разбалловка по видам работ	9x1=9 баллов	15x1=5 балла	12x15=180 балла	32x1=32 баллов	64 баллов
	Суммарный макс. балл	9 баллов max	15 балла max	180 балла max	32баллов max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам семестра

По итогам изучения дисциплины «Социальные основы здоровья» трудоёмкость которого составляет 3 ЗЕ, студент набирает определённое количество баллов, которое соответствует оценке по принятой четырёхбалльной шкале, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

Оценка	Баллы (3 ЗЕ)
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-271
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	150 и менее

Для допуска к экзамену студенту в течение семестров необходимо набрать **не менее 87 баллов**, чтобы в сумме с максимальным количеством баллов за экзамен (**64 балла**) он мог бы получить отметку «удовлетворительно». Если студент по итогам текущего и рубежного контроля набрал необходимое количество баллов и более, то по его желанию экзаменационная отметка может быть выставлена «автоматически» (без сдачи). Для допуска к экзамену необходимо выполнение всех запланированных по программе лабораторных работ независимо от числа набранных баллов по дисциплине.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Ланда Б. Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений : обучающие методика и технология: учебное пособие/ Б. Х.Ланда. - Казань: Познание, 2014.- 66 с.
(http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=364174)

2. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: учебник / Е.Н.Назарова, Ю.Д.Жилов. – 3-е изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 254 с.30
3. Прохорова, Эльза Модестовна. Валеология : Учебное пособие. - 2 ; испр. и доп. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 253 с. - ISBN 9785160104720. <http://znanium.com/go.php?id=928393>
4. Чуприна Е. В.Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н.Закирова. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013 – 216 с. (http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=256099)

Дополнительная литература

1. Баль, Л. В.Педагогу о здоровом образе жизни детей: книга для учителя / Л. В. Баль ; под ред. Л.В. Баль; С.В. Барканов, С.А. Горбатенко. - М. : Просвещение, 2005. – с. 189.
2. Вайнер Э.Н. Валеология : учеб.для вузов / Э. Н. Вайнер. - 6-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2011. – 448 с. (<http://biblioclub.ru/index/php?page=book&id=79501&>)
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб.пособие / Б.Х. Ланда. - [2-е изд.]. - М. : Советский спорт, 2005. – 184 с.
4. Марчик Л.А. Здоровьесберегающие технологии: учебник для студентов высших учебных заведений / Л.А. Марчик, О.С. Мартыненко - Ульяновск: УлГПУ, 2015. – 358 с.
5. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб.пособие для вузов / А. М. Митяева. - М. : Академия, 2008. – 187 с.
6. Морозова, Р. Ф В здоровом теле - здоровый дух : сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни / Л. Ю. Трушкина, Л. А. Квитко, Е. А. Мяслицына, Т. В. Шадская; под общ.ред. Р. Ф. Морозовой, Н. Ф. Никулиной. - Ростов н/Д : Феникс, 2012 – 350 с.
7. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] : [учеб.пособие для пед. вузов] / В.В. Марков. - М. : Академия, 2001. - 318,[1] с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 310-311.
8. Марчик , Л.А. Человек: анатомия, физиология, гистология. Словарь основных терминов / Л.А. Марчик, Л.Л. Каталымов, О.С. Мартыненко, А.Н. Нигматулина . – Ульяновск, УлГПУ. – 2012 - 380 с.
9. Марчик ЛА. Материалы для проверки знаний по «Биологии человека» /Л.А.Марчик, А.Ю. Бивол – Ульяновск, - 2015 – 213 с.
10. Марчик, Л.А. Комплексная оценка физической работоспособности и функционального состояния / Л.А. Марчик, Е.О. Никитина, Л.Л. Каталымов – Ульяновск: УлГПУ, 2009. – 181 с.
11. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 238 с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Карта доступности студентов к электронным фондам

№ п/п	Наименование дисциплины	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1	Медико-социальные	download-book.ru/; booksmed.com/;	Бесплатная электронная	Свободный

.	основы здоровья	www.formedik.narod.ru /	медицинская библиотека.	доступ
		pedlib.ru/katalogy/katalog.php?id=6&page=1	Педгогическая библиотека, раздел Медицина	Свободный доступ
		cellbiol.ru	Информационный сайт-справочник по биологии и медицине	Свободный доступ
		meduniver.com/Medical/Physiology/1.html	Медицинский портал	Свободный доступ

Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 1718 от 30.05.2016	с 30.05.2016 по 30.05.2017	6 000
3	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор № 1010 от 26.07.2016	с 22.08.2016 по 21.11.2017	6 000

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В соответствии с учебным планом соответствующей специальности дисциплина «Социальные основы здоровья» изучается студентами очниками в 8 семестре.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения лекций, активной работы на лабораторных занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы студенты имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу.

Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается также, что студенты приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

Лабораторное занятие – важнейшая форма самостоятельной работы студентов над научной и учебной литературой. Именно на лабораторном занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала, показать знание основных анатомических терминов и понятий, структур организма, взаимосвязь

структуры и функции органов. Лабораторные занятия позволяют студенту соединить полученные теоретические знания с решением конкретных практических задач.

Лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, ведения дискуссий.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Социальные основы здоровья» является экзамен в 8 семестре.

Планы практических занятий

Практическое занятие № 1 ПРЕДМЕТ И ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (2 часа)

Цель

Познакомить обучающихся с содержанием изучаемой дисциплины и ее научными основами

Содержание.

1. Биосоциальная сущность человека.
2. Здоровье человека и социальная адаптация.
3. Биологические, психологические и социологические подходы к здоровью человека. Здоровый образ жизни и культура здоровья.
4. Современные представления о здоровье и болезни. Теории патогенеза.
5. Состояние здоровья школьников России и региона.
6. Факторы определяющие здоровьезатраченный характер современного образования и современного образа жизни.
7. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении сохранения и укрепления здоровья учащихся, их классификация
8. Взаимодействие участников образовательно-воспитательного процесса в создании здоровьесберегающей среды.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Изучить материал лекции по теме;
2. Составить словарь терминов.
3. Подготовить выступление по заранее предложенным вопросам.

Форма представления отчета:

Выступление на 5-7 мин по предложенным вопросам, участие в коллективном обсуждении вопросов темы.

Практическое занятие № 2 ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОНТОГЕНЕЗА. (2 часа)

Цели.

Сформировать у студентов представление о возрастной периодизации, основных особенностях развития человека на разных этапах онтогенеза, факторах влияющих на развитие человека

Содержание.

1. Возрастная периодизация развития человека.
2. Работы Аршавского.
3. Критические возрастные периоды.
4. Иммунная система человека и ее онтогенетические особенности.
5. Вакцинация: сущность, история, плюсы и минусы.
6. Просмотр документального фильма « Вся правда о прививках»

Рекомендации к самостоятельной работе

Изучить материал по теме « Иммуниетет. Виды и механизмы иммунитета»

Форма представления отчета:

Обсуждение фильма и дискуссия о плюсах и минусах вакцинации.

Практическое занятие № 3 ОРГАНИЗМ КАК ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА И ЕГО СВЯЗЬ С ВНЕШНЕЙ СРЕДОЙ.

(2 часа)

Цели: Сформировать у студентов представление об организме человека как функциональной системе.

Содержание

1. Понятия системы и подсистемы.
2. Функциональная система организма в работах П.К.Анохина.
3. Биологическая и социальная сущность человека
4. Социальная среда, как ведущий фактор формирования организма и личности человека.

Рекомендации к самостоятельной работе:

Изучить материал лекции по теме

Форма представления отчета

В устной форме бакалавр должен уметь ответить на вопросы преподавателя, должен быть готов к решению тестовых заданий и кейс задач по теме занятия

Практическое занятие № 4-БИОРИТМЫ. РЕЖИМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОТДЫХА ЧЕЛОВЕКА.

(4 часа)

Цели: Сформировать у студентов представление о ритмических особенностях физиологических процессов

Содержание:

1. Биоритмы. Внутренние и внешние управляющие механизмы.
2. Суточные ритмы физиологических процессов, десинхроноз.
3. Сон, механизмы и регуляция сна. Теории сна.
4. Здоровый сон. Нарушения сна и их профилактика.
5. Ритмические особенности умственной и физической деятельности человека.
6. Составление режима дня с учетом суточных индивидуальных особенностей человека (жаворонки, голуби, совы)

Рекомендации к самостоятельной работе:

Изучить материал лекции по теме

Форма представления отчета

В устной форме бакалавр должен уметь ответить на вопросы преподавателя, должен быть готов к решению тестовых заданий и кейс задач по теме занятия, должен составить расписание режима дня с учетом собственной биологической активности

Практическое занятие № 6-7 ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ И ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.

(4 часа)

Цели: Сформировать у студентов представление о влиянии наследственности и среды на здоровье человека

Содержание:

1. Генетические детерминанты здоровья.
2. Природные и антропогенные факторы, влияющие на здоровье.
3. Самосохранение здоровья. Влияние творчества, спорта, искусства, культуры и моды на здоровье.
4. Факторы риска в быту: влияние на организм химических веществ, электромагнитного излучения,
5. Защита в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера. Профессиональные заболевания.
6. Социальные факторы ухудшения здоровья.
7. Работа в парах по составлению генеалогического древа и определения характера и вероятности наследования генетических заболеваний.

Рекомендации к самостоятельной работе:

Изучить материал лекции по теме

Форма представления отчета

В устной форме бакалавр должен уметь ответить на вопросы преподавателя, должен быть готов к решению тестовых заданий и кейс-задач по теме занятия, должен составить генеалогическое древо своей семьи с целью выявления наследственных болезней, определения характера и вероятности их наследования.

Лабораторная работа № 8. ОСАНКА И ЕЁ НАРУШЕНИЯ **МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ОСАНКИ (2 часа)**

Цель работы:

Изучить причины и виды нарушения осанки, познакомиться с методами определения состояния осанки

Содержание работы:

1. Понятие осанки, причины и виды нарушения осанки.
2. Определение состояния осанки на основе соматоскопии
3. Расчетные методы определения состояния осанки

Рекомендации к самостоятельной работе

Повторить материал по теме «Опорно-двигательный аппарат» из курса «Биология человека»

Форма представления отчета:

Студент должен представить в рабочей тетради порядок и результаты исследования состояния собственной осанки при работе в парах (определение ромба Машкова, плечевого индекса, исследование сводчатости стопы методом плантографии)

Практическое занятие № 9-10. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА (4 часа)

Цели:

Овладеть простейшими методами определения функционального состояния организма по показателям сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Содержание.

1. Измерение артериального давления.
2. Измерение пульса. Места прижатия артерий для остановки кровотока.
3. Экспресс метод определения физического состояния УФС.
4. Пробы с задержкой дыхания.
5. Определение характера восстановления пульса после физической нагрузки
6. Характеристика заболеваемости.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Изучить материал лекции по теме «Методы оценки количества и качества здоровья»
2. Повторить материал по темам «Сосудистая система и органы дыхания» из курса «Биология человека»

Форма представления отчета:

Представить в рабочей тетради порядок и результаты исследования собственных показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы и их оценку

Практическое занятие № 11. ГИГИЕНА ТЕЛА, БЫТА, ТРУДА И ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА. ТЕОРИЯ ТРЕНИРОВКИ (2 часа)

Цели:

Познакомить студентов с основами гигиены и тренировки организма.

Содержание:

1. Основы гигиены (гигиена тела, быта, труда).
2. Закаливание организма: понятие, методики закаливания, физиологические механизмы.
3. Теория физической тренировки.
4. Объективные методы контроля физических нагрузок. Возрастные особенности использования физических нагрузок.
5. Гиподинамия, как социальная проблема.
6. Гигиена питания: история вопроса, теории рационального питания, лечебные диеты

Рекомендации к самостоятельной работе:

Изучить материал лекции по данной теме

Форма представления отчета:

В устной форме бакалавр должен уметь ответить на вопросы преподавателя, должен быть готов к решению тестовых заданий и кейс-задач по теме занятия

Практическое занятие № 12 ГИГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ (2 часа)**Цели.**

Научиться давать гигиеническую оценку питания человека на основе анализа суточного пищевого рациона и суточных энергозатрат.

Содержание.

1. Составление суточного пищевого рациона.
2. Расчет суточных энергозатрат
3. Гигиеническая оценка питания человека на основе анализа суточного пищевого рациона и суточных энергозатрат.
4. Роль витаминов в обмене веществ. Авитаминозы, гипо- и гипервитаминозы.

Рекомендации к самостоятельной работе

Повторить материал по теме «Обмен веществ» из курса « Физиология человека»

Форма представления отчета:

Представить гигиеническую оценку собственного пищевого рациона в виде таблицы , сделать выводы и рекомендации по коррекции пищевого рациона в соответствии с гигиеническими нормами питания и суточными энергозатратами

Анализ рациона(Ф.И.О.)

продукты питания ребенка из опроса	кол-во	Питательные вещества			калорийность
		белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6
Завтрак 1					
1					
2					
3					
					Итого:
Завтрак 2					
1					
2					
3					
					Итого:
Обед					
1					
2					
3					
					Итого:
Ужин					
1					
2					
					Итого:

Практическая работа № 13
ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ и
ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ (2 часа)

Цели.

Научиться определять показатели и оценивать уровень физического развития и конституциональный тип человека, используя метод стандартов и метод индексов

Содержание.

1. Определение показателей физического развития с помощью методов соматоскопии, соматометрии, физиометрии.
2. Оценка показателей физического развития методом стандартов. Построение профиля физического развития.
3. Оценка показателей физического развития методом стандартов
4. Определение типа телосложения

Рекомендации к самостоятельной работе

Повторить материал по теме « Опорно-двигательный аппарат» из курса «Биология человека»

Форма представления отчета:

Представить в рабочей тетради порядок и результаты исследования показателей своего физического развития при работе в парах, построить и оценить свой профиль физического развития и тип телосложения

Практическая работа № 14 ПСИХИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ. ТЕОРИЯ СТРЕССА. СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
И ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК. (2 часа)

Цели: Сформировать у студентов представление о психическом здоровье и его социальной обусловленности

Содержание.

1. Понятие о психическом здоровье. Семья и образ жизни. Социальная и психическая адаптация. Формирование мировоззрения и культуры здоровья.
2. Тип ВНД. Эмоции. Внимание. Память. Мышление.
3. Теория стресса. Формирование стрессоустойчивости.
4. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, половая распущенность. Социальные аспекты возникновения и профилактики вредных привычек. Психологическая коррекция. Гигиена и оптимизация психических состояний, органов чувств и мыслительной деятельности.
5. Просмотр документальных фильмов «Анаболические стероиды», «Теория спаивания» и последующим обсуждением и дискуссией»

Рекомендации к самостоятельной работе:

Изучить материал лекции по теме занятия

Форма представления отчета:

В устной форме бакалавр должен уметь ответить на вопросы преподавателя, должен быть готов к решению тестовых заданий и кейс-задач по теме занятия

Обсуждение фильмов и дискуссия.

Практическая работа № 15.ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПА ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО АНАМНЕСТИЧЕСКОЙ СХЕМЕ. НЕВРОЗЫ КАК НАРУШЕНИЯ ВНД(2 часа)

Цели;

Определить тип ВНД по показателям силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов с использованием анамнестической схемы.

Научиться определять умственную работоспособность посредством корректурной пробы.

Содержание работы:

1. Изучение содержания теории И.П. Павлова о ВНД
2. Испытуемый должен ответить на 42 вопроса, характеризующие силу нервных процессов, их уравновешенность и подвижность, , ответ выражается в баллах.
3. Определение умственной работоспособности посредством корректурного теста
4. Неврозы: неврастения, психастения, истерия

Рекомендации к самостоятельной работе

изучить лекционный материал, и учебную литературу по теме занятия;

Форма представления отчета:

Результаты определения типа ВНД и умственной работоспособности представляются в виде таблиц.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

* Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.

* Антивирус ESET EndpointAntivirusforWindows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия.

* Операционная система WindowsPro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc, Open License: 47357816, договор №17-10-оаэ ГК от 29.10.2010 г., действующая лицензия.

* Офисный пакет программ MicrosoftOfficeStandard 2010 OLP NL Academic, OpenLicense: 60696830, договор №200712-1Ф от 20.07.2012 г., действующая лицензия.

* Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.

* Программа для просмотра файлов формата PDF AdobeReader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.

* Браузер GoogleChrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>Аудитория № 219 (для проведения лабораторных занятий)</p> <p>«Учебно-научно-исследовательская лаборатория функциональных исследований кафедры биологии человека и основ медицинских знаний»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Стол преподавателя (однотумбовый) – 4шт. (б/н); - Стол компьютерный угловой– 1 шт. (б/н); - Стул ученический– 2шт. (б/н); - Шкаф со стеклом – 4 шт. (BA0000001395); - НоутбукHP 17 – f105nrcпред.программнымобеспечением – 1 шт.(BA0000006944); - МоноблокAcerAspireZ3-615 (DQSVBER 0.16) – 1 шт. (BA0000006926); - Компьютер в сборе (сitem. блок.Asus, монитор 19 Samsung, клав, мышь) прогр. обеспечение – 1 шт. (BA0000001635); - Аппаратно-программный комплекс «Нейро КМ» Видеоанализ движений – 2D – 1шт. (BA0000007547); - Аппаратно-программный комплекс проведения исследований функциональной диагностики «Валента» – 1 шт. (BA0000007581); - Велоэргометр «KetlerE7» – 1 шт. (BA0000007576); - Весы «BMЭН-150-50/100-Д-А – 1 шт. (BA0000007575); - Газоанализатор «MicroCO» - 1 шт. (BA0000007573); - Датчик для оксигенации крови «ArmedYX300» -1 шт. (BA0000007574); - Кардиограф 3-х канальный «ЭК ЗТ-01-(Р-Д) - 1 шт. (BA0000007577); - Комплекс системной психологической диагностики Активациометр «АЦ-9 К» - 1шт. (BA0000007579); - Кресло вращающееся. Кресло Барани «ДЗМО-КВ» - 1 шт. (BA0000007549); - Люксметр «ТКАЛЛюкс/Эталон» - 1 шт. (BA0000001090); - Монитор параметров гемодинамики МАРГ 10-1 «Микролюкс» - 1 шт. (BA0000007580); 	<p>Лицензионные программы</p> <ul style="list-style-type: none"> * Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Антивирус ESET EndpointAntivirusforWindows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия. * Операционная система Windows7, Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Офисный пакет программ MicrosoftOfficeProPlus 2013 OLP NL Academic, OpenLicense: 62135981, Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Учебное программное обеспечение Smart, , Гражданско-правовой договор №0368100013813000032-0003977-01 от 09.07.2013 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF AdobeReader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер GoogleChrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.

	<ul style="list-style-type: none"> - Периметр настольный ручной «ПНР-03» - 2 шт. (ВА0000007562), (ВА0000007561); - Ручной динамометр «ДК-100» - 4 шт. (ВА0000007566), (ВА0000007565), (ВА0000007564), (ВА0000007563); - Секундомер «СОПр. 2а3-000» - 4 шт. (ВА0000007572), (ВА0000007571), (ВА0000007570), (ВА0000007569); - Силомер»Киктест – 9Е» - 1 шт. (ВА0000007578); - Спирограф микропроцессорный «СМП – 21/01» - 1 шт. (ВА0000007548); - Спирометр порт. МИНИТЕСТ - - 1 шт. (1357284); - Спирометр сухой порт. ССП - 6 шт. (ВА0000003328) (ВА0000003329), (ВА0000003410), (ВА0000001465), (ВА0000001465), (ВА0000003872); - Становой динамометр «ДС-200» - 2 шт. (ВА0000007568), (ВА0000007567); - Шагомер «OmronWalking Style One 2.0» - 1 шт. (б/н). 	
<p>100-летия со дня рождения В.И. Ленина, дом 4. Лекционная аудитория №217</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Посадочные места – 72; - Стол ученический шестиместный – 12 шт. (б/н); - Стул ученический – 2 шт. (б/н); - Стол под кафедру – 1 шт. (б/н); - Стол преподавателя: однотумбовый - 1шт. (б/н)., двутумбовый - 1шт. (б/н); - Доска - 1 шт. (б/н); - Жалюзи – 2 шт; Комплект мультимедийного оборудования: - Ноутбук hpProDook 4740sC4Z69EA#ACB с пред.программным обеспечением - 1шт. (ВА0000005446); - Проектор BenQDLP 1024*768,2200 Lumen - 1шт. (ВА0000000389); - Экран на штативе RoqverScreenMW 203*203 матовый - 1шт. (ВА0000000388). 	

