

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Фармацевтический факультет

Кафедра физиологии и патологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
В Т.Ч. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Б1.В.ДВ.03.02 ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки: 06.03.01 Биология

Профиль подготовки: Фундаментальная и прикладная биология

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Год набора: 2023

Срок получения образования: 4 года

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

Разработчики:

Кандидат медицинских наук, доцент кафедры физиологии и патологии Кудрицкая О. Ю.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.08.2020 № 920.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Кафедра биохимии	Ответственный за образовательную программу	Повыдыш М.Н.	Согласовано	20.05.2022
2	Кафедра физиологии и патологии	Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП	Тюкавин А.И.	Рассмотрено	20.05.2022
3	Методическая комиссия факультета	Председатель методической комиссии/совета	Жохова Е.В.	Согласовано	01.06.2022,

Согласование и утверждение образовательной программы

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Фармацевтический факультет	Декан, руководитель подразделения	Ладутько Ю.М.	Согласовано	23.06.2022,

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
1.1.	Место дисциплины в структуре ОП.....	4
2.	Распределение часов дисциплины по семестрам.....	5
3.	Структура, тематический план и содержание дисциплины.....	5
4.	Формы текущего контроля.....	8
5.	Формы промежуточной аттестации.....	11
6.	Балльная система оценивания по дисциплине.....	13
7.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Электронно-библиотечные системы.....	13
8.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	13
9.	Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование.....	14
10.	Методические материалы по освоению дисциплины.....	15
11.	Оценочные материалы.....	16

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код	Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)	Индикаторы достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ПК-4	Способен анализировать базовые механизмы физиологических процессов, функциональных состояний и адаптивных возможностей с учетом возрастных, половых, индивидуально-типологических характеристик и особенностей жизнедеятельности человека	ПК-4.1 Анализирует базовые механизмы физиологических процессов, функциональных состояний и адаптивных возможностей с учетом возрастных, половых, индивидуально-типологических характеристик и особенностей жизнедеятельности человека	<p>Знать: методы и способы, сохраняющие здоровье; понятия образ жизни и здоровый образ жизни; основные закономерности формирования здоровья человека; основные показатели индивидуального здоровья;</p> <p>Уметь: применять теоретические знания в области здорового образа жизни на практике; организовывать наблюдение за показателями здоровья с помощью современной аппаратуры;</p> <p>Владеть: методами оценки показателей здоровья и развития человека в разные периоды онтогенеза; навыками здорового образа жизни; мерами коррекции и реабилитации нарушений здоровья с учетом возрастных, половых, индивидуально-типологических особенностей;</p>

1.1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 Основы индивидуального здоровья относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 6.

Б1.В.ДВ.01.02 Фундаментальные основы физиологии;

Б1.В.ДВ.02.01 Нутрициология;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.В.ДВ.04.02 Физиология регуляторных систем;

ФТД.01 Экологическая физиология;

Б1.В.ДВ.06.02 Большой практикум по физиологии;
 Б1.В.14 Возрастная физиология;
 Б3.01 Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы;
 В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

2. Распределение часов дисциплины по семестрам

ОФО

Семестр (курс)	6 семестр (3)
Виды деятельности	
лекционные занятия	16
лабораторные занятия	-
практические занятия/ семинарские занятия	16
руководство курсовой работой	-
контактная работа на выполнение курсового проекта	-
практическая подготовка	-
консультация перед экзаменом	-
самостоятельная работа	40
промежуточная аттестация	-
общая трудоемкость	72

3. Структура, тематический план и содержание учебной дисциплины

	лекционные занятия	практические занятия / семинарские занятия	самостоятельная работа	формы текущего контроля
	О	О	О	
	Ф	Ф	Ф	
	О	О	О	
Раздел: Понятие индивидуального здоровья	1	1	4	устный опрос / собеседование
Тема раздела: Понятие индивидуального здоровья				
Предмет, цели и задачи курса. Место основ здоровья в ряду естественных наук о человеке. Основы здоровья как интегративное направление в науке. Связь с другими науками: физиологией человека, биохимией, медициной, санологией, экологией, педагогикой, психологией и др. Демографические, социальные и медицинские показатели здоровья населения России. Организм как совокупность систем, связанных с внешней средой. Общественное и индивидуальное здоровье. Критерии здоровья. Физиологическая норма. Количество и качество индивидуального здоровья. Уровни состояния здоровья: здоровье, болезнь и предболезнь. Составляющие индивидуального здоровья. Возрастные особенности индивидуального здоровья.				
Раздел: Генетические, природные и техногенные факторы, определяющие здоровье человека	1	1	4	устный опрос / собеседование

Тема раздела: Генетические, природные и техногенные факторы, определяющие здоровье человека

Генетические детерминанты здоровья, типы конституций и здоровье. Наследственность и здоровье. Основные генетические заболевания. Генетическая консультация при вступлении в брак. Природа и здоровье. Климатические условия и здоровье. Биоритмы и здоровье. Сезонная и суточная динамика физической и умственной работоспособности. Десинхронозы и способы снижения их влияний. Экология и здоровье. Загрязнение окружающей среды и эндемические заболевания. Медицинское обслуживание и здоровье.

Раздел: Понятие образа жизни и здорового образа жизни Рациональная организация жизнедеятельности	2	2	4	устный опрос / собеседование практическая работа
---	---	---	---	---

Тема раздела: Понятие образа жизни и здорового образа жизни Рациональная организация жизнедеятельности

Образ жизни как основополагающий фактор, формирующий здоровье человека. Понятие образа жизни. Образ жизни современного человека. Понятие и методологические аспекты здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни (рациональное питание, активный двигательный режим, психическая устойчивость и пр.). Мотивации здорового образа жизни. Физиологические основы режима труда и отдыха в системе здорового образа жизни. Биоритмы и здоровье. Недельные и дневные изменения умственной работоспособности. Сохранение работоспособности и профилактика умственного и физического переутомления.

Раздел: Двигательная активность – одна из главных составляющих здорового образа жизни	2	2	4	устный опрос / собеседование
--	---	---	---	---------------------------------

Тема раздела: Двигательная активность – одна из главных составляющих здорового образа жизни

Понятие двигательной активности. Функции двигательной активности. Понятие и влияние гиподинамии и гипердинамии на здоровье человека. Оптимальная двигательная нагрузка. Физиологические основы оптимальной двигательной нагрузки и влияние на состояние здоровья человека. Физическая культура и активный двигательный режим как основа здорового образа жизни. Формы оздоровительной двигательной активности. Физические нагрузки в режиме дня учащихся.

Раздел: Питание как фактор здоровья	2	2	4	практическая работа
--	---	---	---	------------------------

Тема раздела: Питание как фактор здоровья

История питания человека, вкусовые предпочтения. Психология вкуса и культура питания. Особенности питания современного человека. Знакомство с различными теориями в области питания: натуральное питание, вегетарианство, диетотерапия. Лечебное голодание по П.Бреггу и Николаеву Ю.С., совместимость пищевых продуктов по Шелтону, Семеновой и др. и др. Понятие рационального питания. Основные принципы рационального питания. Значение различных компонентов пищи для организма (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и пр.). Особенности питания детей. Аппетит и голод.

Раздел: Вредные привычки – факторы риска.	2	2	4	практическая работа
--	---	---	---	------------------------

Тема раздела: Вредные привычки – факторы риска.				
Традиции, привычки, мода. Понятие о вредных привычках. История привнесения водки и табака в Россию. Влияние курения, алкоголизма и наркотиков на организм человека, особенно подростков. Стадии заболевания алкоголизмом и наркоманией. Профилактика вредных привычек. Анатомо-физиологические особенности женского и мужского организма. Половая потребность и половое поведение. Этапы формирования пола. Особенности полового созревания подростков. Нарушения формирования пола. Формирование половой ориентации. Венерические заболевания, СПИД, гигиена и профилактика венерических заболеваний.				
Раздел: Составляющие индивидуального здоровья. Физическое и репродуктивное здоровье.	2	2	4	практическая работа
Тема раздела: Составляющие индивидуального здоровья. Физическое и репродуктивное здоровье.				
Составляющие индивидуального здоровья. Физическое и репродуктивное здоровье. Содержание лекционного курса Составляющие индивидуального здоровья, их понятия, пути формирования, факторы риска и способы профилактики нарушений. Физическое здоровье. Показатели физического здоровья: заболеваемость, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние организма. Пути формирования физического здоровья. Основные нарушения физического здоровья. Факторы риска. Способы профилактики нарушений физического здоровья. Методы повышения защитных, адаптивных возможностей организма. Способы повышения физической работоспособности и снятие физического напряжения. Виды оздоровительной двигательной активности, нормы и требования к оздоровительной физической культуре. Репродуктивное здоровье – понятие. Показатели репродуктивного здоровья. Факторы, способствующие нарушению репродуктивного здоровья. Способы профилактики нарушений репродуктивного здоровья. Психология и физиология пола. Гигиена и психология интимных отношений. Брачно-семейные отношения. Планирование семьи. Зачатие, диагностика, контрацепция, аборт. Проблема новых технологий зачатия, деторождения. Болезни, передаваемые половым путем. СПИД. Рекомендации по сохранению генеративных функций.				
Раздел: Психическое здоровье.	2	2	6	устный опрос / собеседование
Тема раздела: Психическое здоровье.				
Понятия «психическое» и «психологическое» здоровье. Показатели психического и психологического здоровья. Пути формирования психического и психологического здоровья. Факторы, способствующие нарушению психического здоровья. Способы профилактики нарушений психического здоровья. Стресс, как неспецифическая защитная реакция. Неврозы и невротические состояния, их виды и причины. Методы, тренинги, упражнения, направленные на активизацию умственной работоспособности и снятия умственного утомления. Способы сохранения душевного здоровья и повышения стрессоустойчивости.				
Раздел: Нравственное здоровье. Социальное здоровье.	2	2	6	тест по итогам занятия
Тема раздела: Нравственное здоровье. Социальное здоровье.				
Понятие нравственного здоровья. Здоровье – как духовная ценность. Показатели нравственного здоровья. Пути формирования нравственного здоровья. Факторы,				

способствующие нарушению нравственного здоровья. Способы профилактики нарушений нравственного здоровья. Культура здоровья. Формирование культуры здоровья в процессе дошкольного, школьного и вузовского образования. Проблема обучения основам здорового образа жизни и воспитание привычек к здоровому образу жизни. Понятие социального здоровья. Показатели социального здоровья. Материальное благополучие. Роль государства в формировании материального благополучия населения. Профессиональное благополучие. Факторы, способствующие нарушению социального здоровья. Способы профилактики нарушений социального здоровья.

Итого часов	16	16	40	
--------------------	-----------	-----------	-----------	--

4. Формы текущего контроля

- устный опрос / собеседование (шкала: значение от 0 до 5, количество: 1)

раздел дисциплины: Понятие индивидуального здоровья

Примерное задание:

1. Предмет, цели и задачи курса.
2. Место основ здоровья в ряду естественных наук о человеке.
3. Понятия общественного и индивидуального здоровья.
4. Критерии здоровья.
5. Понятие о физиологической норме.
6. Уровни состояния здоровья: здоровье, болезнь и предболезнь.

- устный опрос / собеседование (шкала: значение от 0 до 2, количество: 1)

раздел дисциплины: Генетические, природные и техногенные факторы, определяющие здоровье человека

Примерное задание:

1. Конституциональная предрасположенность к нарушениям здоровья.
2. Способы профилактики конституциональной предрасположенности к нарушениям здоровья.
3. Методы оценки типа суточной работоспособности и типа функциональной конституции.

- практическая работа (шкала: значение от 0 до 5, количество: 1)

раздел дисциплины: Понятие образа жизни и здорового образа жизни Рациональная организация жизнедеятельности

Примерное задание:

Оценка сформированности мотивации к здоровому образу жизни

Методика выполнения работы. Инструкция испытуемому: «Внимательно прочитайте каждое из приведенных утверждений. При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением поставьте на бланке для ответа знак «+» («да»), при несогласии – знак «-» («нет»).

Текст опросника.

1. Мне нравится находиться дома, даже если причина этого – болезнь.
1. Я меньше, чем другие люди нуждаюсь в занятиях спортом.
2. Я предпочитаю, чтобы меня считали здоровым и спортивным.
2. Я очень расстраиваюсь, когда мои жизненные планы нарушаются из-за плохого здоровья.
3. От прогулки на свежем воздухе я получаю больше удовольствия, чем от просмотра видеофильма.
4. Мне нравится постоянно ощущать себя здоровым.

5. Я часто и охотно говорю людям о своих болезнях.
6. Я считаю так: «Люди имеют вредные привычки, значит, не такие они и вредные».
7. Я считаю, что сказать «Здравствуйтесь» - значит пожелать человеку здоровья.
8. Я получил рекомендацию врача: «Спать не менее 9 часов в сутки». Я обязательно и неукоснительно последую его совету.
9. Мне нравится получать домашних заданий в институте.
10. Я меньше, чем другие люди нуждаюсь в оздоровительных мероприятиях.
11. Мне нравится проводить время в спортивном зале.
12. Я могу в течение года раз в неделю выделить время для занятий спортом.
13. Я очень ценю возможность принимать трудные решения, не боясь, что здоровье подведет.
14. Я не хочу заниматься физкультурой, так как это требует много времени.
15. Я регулярно делаю утреннюю зарядку.
16. Считаю, что люди предпочитают славу и почести здоровью.
17. Я регулярно бываю у врача для профилактического осмотра.
18. Я очень переживаю из-за своего внешнего вида.
19. Мне всегда интересны разговоры родных, знакомых о здоровье и профилактике заболеваний.
20. Здоровье – самое важное в жизни
21. Я считаю, что человек способен сам создать себя здоровым физически, психически и морально.
22. Болезнь для меня означает снижение требований со стороны окружающих лично ко мне.
23. Я открыто пропагандирую здоровый образ жизни и считаю это правильным.
24. Вечеринку в ночном клубе, дискотеку я предпочту лыжному походу, катанию на коньках, прогулке на свежем воздухе.
25. Я считаю чужаками людей, ведущих здоровый образ жизни.
26. Перенесенное заболевание стимулирует меня для поддержания здоровья сильнее, чем отсутствие такового.
27. Я считаю, что с болезнями бесполезно бороться.
28. Когда я здоров, я выполняю больше работы и допускаю меньше ошибок.
29. Обычно я обращаю мало внимания на свое здоровье.
30. Когда я занимаюсь спортом вместе с друзьями, то добиваюсь больше успехов.
31. Я завидую людям, которые не болеют.
32. Если я узнаю о новом способе оздоровления, то стараюсь применить его как можно скорее.
33. Мне кажется важным знать об устройстве собственного тела.
34. Принимаю лекарственные средства в крайнем случае, только по назначению врача.
35. Я предпочитаю для поддержания здоровья использовать натуральные средства: закаливание, массаж, лекарственные травы и др.
36. Я интересуюсь информацией о наиболее распространенных заболеваниях, чтобы суметь их предотвратить.

Обработка результатов. По одному баллу проставляется за ответ «да» по следующим пунктам опросника: 3, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 17, 19, 22, 23, 25, 32, 34, 35, 36, 37, 38, а также за ответ «нет» - по следующим пунктам: 1, 2, 7, 8, 12, 16, 18, 21, 24, 26, 27, 29, 31. Ответы по пунктам 4, 11, 15, 20, 28, 30, 33 не учитываются. Подсчитывается общая сумма баллов. Чем больше сумма баллов, тем больше у обследованных выражена мотивация к здоровому образу жизни. Максимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый, равно 31 баллу.

- устный опрос / собеседование (шкала: значение от 0 до 2, количество: 1)
раздел дисциплины: Понятие образа жизни и здорового образа жизни Рациональная организация жизнедеятельности

Примерное задание:

1. Гигиена и организация умственного труда и учебной деятельности обучающихся.
2. Способы сохранения работоспособности и профилактика умственного переутомления.

- устный опрос / собеседование (шкала: значение от 0 до 2, количество: 1)
раздел дисциплины: Двигательная активность – одна из главных составляющих здорового образа жизни

Примерное задание:

1. Методы оценки уровня двигательной активности.
2. Методы оценки функциональных возможностей организма.
3. Функциональные пробы.
4. Критерии определения и возрастные нормы физических нагрузок.

- практическая работа (шкала: значение от 0 до 2, количество: 1)
раздел дисциплины: Питание как фактор здоровья

Примерное задание:

Углубление теоретических и формирование практических знаний о влиянии питания на здоровье человека. Формирование умений по составлению рациона питания, соответствующего физиологическим и гигиеническим нормам. Оценка сбалансированности собственного питания.

- практическая работа (шкала: значение от 0 до 2, количество: 1)
раздел дисциплины: Вредные привычки – факторы риска.

Примерное задание:

Углубление теоретических и формирование практических знаний о влиянии привычек на здоровье человека. Исследование привычек у студентов методом анкетирования. Знакомство с методами профилактики вредных привычек.

- практическая работа (шкала: значение от 0 до 2, количество: 1)
раздел дисциплины: Составляющие индивидуального здоровья. Физическое и репродуктивное здоровье.

Примерное задание:

Методы изучения и оценки физического здоровья.

- устный опрос / собеседование (шкала: значение от 0 до 2, количество: 1)
раздел дисциплины: Психическое здоровье.

Примерное задание:

1. Методы изучения и оценки психического здоровья.
2. Аутогенная тренировка, методика проведения.
3. Саморегуляция.
4. Музыкаотерапия и другие способы снятия нервного и эмоционального напряжения.

- тест по итогам занятия (шкала: значение от 0 до 5, количество: 1)
раздел дисциплины: Нравственное здоровье. Социальное здоровье.

Примерное задание:

1. Состояние здоровья человека это:
 - а) форма жизнедеятельности
 - б) состояние организма
 - в) благополучие

- г) отсутствие болезней
2. В каком возрастном периоде человек имеет наилучшие показатели состояния здоровья:
- а) 10-12 лет
 - б) 16-17 лет
 - в) 20-25 лет
 - г) 30-40 лет
3. Сколько основных уровней выделяют в качественной оценке состояния здоровья:
- а) 2; б) 3; в) 4; г) 7
4. Какой из названных факторов индивидуального здоровья зависит от самого человека:
- а) наследственные
 - б) окружающая среда
 - в) медицинское обеспечение
 - г) образ жизни
5. Какой из перечисленных факторов не является генетическим (наследственным) фактором здоровья:
- а) наследственные болезни
 - б) национальность
 - в) конституционально-типологические особенности
 - г) врожденные болезни

5. Формы промежуточной аттестации

- зачет - 3 курс, 6 семестр (шкала: значение от 0 до 5)

Примерное задание:

1. Показатели состояния здоровья населения России.
2. Понятие «здоровье». Факторы здоровья.
3. Качественная оценка состояния здоровья. Понятие болезни и предболезни.
4. Количественная оценка индивидуального здоровья. Показатели.
5. Генетические факторы здоровья.
6. Окружающая среда и здоровье.
7. Влияние медицинского обеспечения на здоровье человека.
8. Образ жизни как фактор здоровья.
9. Образ жизни современного человека.
10. Понятие и компоненты здорового образа жизни.
11. Значение двигательной активности для развития ребенка.
12. Гиподинамия и здоровье человека.
13. Гиперкинезия и здоровье человека.
14. Оздоровительное влияние физической культуры.
15. Понятие оптимальных физических нагрузок.
16. Виды и формы оздоровительной физической культуры.
17. История закаливания.
18. Роль закаливания в укреплении здоровья. Физиологические механизмы закаливания, принципы закаливания.
19. Закаливание воздухом, формы, нормы.
20. Закаливание водой, формы, нормы.
21. Закаливание солнцем, нормы.
22. Режим жизни как фактор здоровья.
23. Биологические ритмы и здоровье.
24. Работоспособность – интегральный показатель функционального состояния организма. Периоды работоспособности.
25. Организация учебной деятельности в школе, ее компоненты.
26. Требования к организации урока.
27. Требования к составлению расписания.

28. Требования к режиму обучения в школе.
29. Питание как фактор здоровья. История питания.
30. Вегетарианство как система питания. Влияние на здоровье человека.
31. Теоретические основы и принципы натурального питания.
32. Совместимость пищевых продуктов по Шелтону.
33. Основы лечебного голодания.
34. Понятия и принципы рационального питания.
35. Энергетическая сбалансированность – первый принцип рационального питания. Энергетическая ценность продуктов.
36. Сбалансированность питания по А.А.Покровскому.
37. Составляющие режима питания.
38. Влияние алкоголя на здоровье. Степени опьянения. Профилактика алкоголизма.
39. Табакокурение: история, влияние на заболеваемость, профилактика курения.
40. Токсикомания и наркомания: группы наркотических средств, причины наркомании, физическая и психическая зависимость, профилактические меры.
41. Этапы формирования пола. Причины нарушений, их формы.
42. Понятие индивидуального здоровья. Показатели индивидуального здоровья.
43. Уровни индивидуального здоровья. Медицинские группы здоровья.
44. Понятие физического здоровья. Показатели физического здоровья.
45. Методы изучения физического здоровья.
46. Основные нарушения физического здоровья.
47. Факторы риска. Способы профилактики нарушений физического здоровья.
48. Методы коррекции нарушений физического развития: нарушения осанки, плоскостопие.
49. Профилактика остеохондрозов, плоскостопия, избыточной массы тела.
50. Методы повышения защитных, адаптивных возможностей организма.
51. Способы повышения физической работоспособности и снятие физического напряжения.
52. Закаливание: виды, требования.
53. Репродуктивное здоровье – понятие и показатели.
54. Факторы, способствующие нарушению репродуктивного здоровья.
55. Способы профилактики нарушений репродуктивного здоровья.
56. Психология и физиология пола.
57. Брачно-семейные отношения. Планирование семьи.
58. Зачатие, диагностика, контрацепция, аборт. Медико-генетическая консультация.
59. Проблема новых технологий зачатия, деторождения.
60. Болезни, передаваемые половым путем. СПИД.
61. Половое воспитание в семье и школе.
62. Понятие психического психологического здоровья.
63. Показатели психического и психологического здоровья. Методы изучения.
64. Факторы, нарушающие психическое и психологическое здоровье.
65. Виды нарушений психики (невротические состояния, неврозы).
66. Способы профилактики нарушений психического здоровья.
67. Стресс, как неспецифическая защитная реакция.
68. Способы повышения стрессоустойчивости.
69. Способы снятия психического напряжения.
70. Способы активации умственной деятельности.
71. Понятие нравственного здоровья.
72. Показатели нравственного здоровья. Методы изучения.
73. Пути формирования нравственного здоровья.
74. Факторы риска, способствующие нарушению нравственного здоровья.
75. Формирование культуры здоровья в процессе дошкольного, школьного и вузовского

образования.

76. Понятие социального здоровья. Показатели социального здоровья.

77. Материальное благополучие. Роль государства в формировании материального благополучия населения.

78. Профессиональное благополучие. Профессиональная пригодность.

79. Факторы, способствующие нарушению и укреплению социального здоровья.

Критерии оценивания:

3-5 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач

0-2 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.

6. Балльная система оценивания по дисциплине

ОФО

Семестр (Курс) - 6 (3)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
Максимальный текущий балл		-	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		5	20
Общий балл по дисциплине		5	100

Общий балл по дисциплине за семестр складывается из результатов, полученных по формам текущего контроля в течение семестра и аттестационного балла.

Оценка успеваемости по дисциплине в семестре пересчитывается по приведенной 100-балльной шкале независимо от шкалы, определенной преподавателем.

Перевод баллов из 100-балльной шкалы в числовой и буквенный эквивалент:

- для зачета:

Сумма баллов	Отметка
51-100	Зачтено
0-50	Не зачтено

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Электронно-библиотечные системы

основная литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник / Э. Н. Вайнер. — 11-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 448 с. — ISBN 978-5-89349-329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198114>

дополнительная литература

1. Практикум по психофизиологической диагностике [Текст] : Учеб.пособие для вузов / Н.Г. Блинова. - М. : ВЛАДОС, 2000. - 128 сил

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении

образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для обеспечения реализации дисциплины используется стандартный комплект программного обеспечения (ПО), включающий регулярно обновляемое свободно распространяемое и лицензионное ПО, в т.ч. MS Office. Программное обеспечение для адаптации образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья: Программа экранного доступа Nvda - программа экранного доступа к системным и офисным приложениям, включая web-браузеры, почтовые клиенты, Интернет-мессенджеры и офисные пакеты. Встроенная поддержка речевого вывода на более чем 80 языках. Поддержка большого числа брайлевских дисплеев, включая возможность автоматического обнаружения многих из них, а также поддержка брайлевского ввода для дисплеев с брайлевской клавиатурой. Чтение элементов управления и текста при использовании жестов сенсорного экрана.

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

Профессиональные базы данных

1. eLibrary.ru - Портал научных публикаций

Ресурсы «Интернет»

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/> - Международный онлайн-портал научных публикаций

2. <https://cyberleninka.ru> - Научная электронная библиотека «Киберленинка»

9. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Для обеспечения реализации дисциплины используется оборудование общего назначения, специализированное оборудование, оборудование, обеспечивающее адаптацию электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий по списку.

Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий), лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающихся, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

проектор, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата, учебная мебель для педагогического работника и обучающихся (столы и стулья), экран для проектора, мобильная маркерная доска (197022, город Санкт-Петербург, Аптекарский проспект, д. 6, лит. А, пом. 23Н учебная аудитория № 3 (в соответствии с документами по технической инвентаризации - часть помещения 23Н - № 5)

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Интернет и

обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата, учебная мебель для педагогического работника и обучающихся (столы и стулья), маркерная доска (197022, город Санкт-Петербург, Аптекарский проспект, д. 6, лит. А, пом. 23Н учебная аудитория № 4 (в соответствии с документами по технической инвентаризации - часть помещения 23Н № 12)

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата, учебная мебель для педагогического работника и обучающихся (столы и стулья), маркерная доска (197022, г. Санкт-Петербург, Аптекарский проспект, д.6, лит.А пом.29Н учебная аудитория № 8 (в соответствии с документами по технической инвентаризации - часть помещения 29Н № 4)

Оборудование, обеспечивающее адаптацию электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (место размещения - учебно-методический отдел, устанавливается по месту проведения занятий (при необходимости)):

Устройство портативное для увеличения DION OPTIC VISION - предназначено для обучающихся с нарушением зрения с целью увеличения текста и подбора контрастных схем изображения;

Электронный ручной видеувеличитель Bigger D2.5-43 TV - предназначено для обучающихся с нарушением зрения для увеличения и чтения плоскочечатного текста;

Радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-PCM» РМ-6-1 (заушный индиктор) - портативная звуковая FM-система для обучающихся с нарушением слуха, улучшающая восприятие голосовой информации.

10. Методические материалы по освоению дисциплины

В ходе реализации учебного процесса по дисциплине проводятся учебные занятия и выполняется самостоятельная работа. По вопросам, возникающим в процессе выполнения самостоятельной работы, проводятся консультации.

Методические указания по формам работы

Консультации в период теоретического обучения

Консультации в период теоретического обучения предназначены для разъяснения порядка выполнения самостоятельной работы и ответа на сложные вопросы в изучении дисциплины.

Лекции

Лекции предназначены для сообщения обучающимся необходимого для изучения дисциплины объема теоретического материала. В рамках лекций преподавателем могут реализовываться следующие интерактивные образовательные технологии: дискуссия, лекция с ошибками, видеоконференция, вебинар.

Практические занятия

Практические занятия предусматривают применение преподавателем различных интерактивных образовательных технологий и активных форм обучения: дискуссия, деловая игра, круглый стол, мини-конференция.

Наименование образовательной технологии	Краткая характеристика
Модульное обучение	Дисциплина структурирована по отдельным блокам, в которых учебное содержание и технология овладения объединены в

	систему, сопровождается контролем знаний и умений студентов, позволяет изучать дисциплину в индивидуальном темпе с учетом уровня базовой подготовки обучающихся.
Проблемное обучение	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей обучающихся, построение проблемной ситуации (задачи) и обучение умению находить оптимальное решение для выхода из этой ситуации.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код	Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)	Индикаторы достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ПК-4	Способен анализировать базовые механизмы физиологических процессов, функциональных состояний и адаптивных возможностей с учетом возрастных, половых, индивидуально-типологических характеристик и особенностей жизнедеятельности человека	ПК-4.1 Анализирует базовые механизмы физиологических процессов, функциональных состояний и адаптивных возможностей с учетом возрастных, половых, индивидуально-типологических характеристик и особенностей жизнедеятельности человека	Знать: методы и способы, сохраняющие здоровье; понятия образ жизни и здоровый образ жизни; основные закономерности формирования здоровья человека; основные показатели индивидуального здоровья; П.ТВ1 П.Т1 П.Т2 П.Т3 П.Т4 П.Т5 П.Т6 П.Т7 П.Т8 П.Т9 П.Т10 П.Т11 П.Т12 П.Т13 П.Т14 П.Т15 П.Т16 П.Т17 П.Т18 П.Т19 П.Т20 Т.У1_1 Т.У1_2 Т.П1_3 Т.П2_3 Т.У1_3 Т.У1_4 Т.П1_5

			<p>Т.П1_6 Т.П1_7 Т.У1_8 Т.Т1_9</p> <p>Уметь: применять теоретические знания в области здорового образа жизни на практике; организовывать наблюдение за показателями здоровья с помощью современной аппаратуры;</p> <p>П.ТВ1 Т.У1_1 Т.У1_2 Т.П1_3 Т.П2_3 Т.У1_3 Т.У1_4 Т.П1_5 Т.П1_6 Т.П1_7 Т.У1_8</p> <p>Владеть: методами оценки показателей здоровья и развития человека в разные периоды онтогенеза; навыками здорового образа жизни; мерами коррекции и реабилитации нарушений здоровья с учетом возрастных, половых, индивидуально-типологических особенностей;</p> <p>Т.П1_3 Т.П1_6 Т.П1_7</p>
--	--	--	--

2. Контрольные задания. Текущая аттестация

устный опрос / собеседование - Понятие индивидуального здоровья	Номер задания
1. Предмет, цели и задачи курса. 2. Место основ здоровья в ряду естественных наук о человеке. 3. Понятия общественного и индивидуального здоровья. 4. Критерии здоровья. 5. Понятие о физиологической норме. 6. Уровни состояния здоровья: здоровье, болезнь и предболезнь.	Т.У1_1

устный опрос / собеседование - Генетические, природные и техногенные факторы, определяющие здоровье человека	Номер задания
1. Понятие «здоровье». Факторы здоровья. 2. Качественная оценка состояния здоровья. Понятие болезни и предболезни. 3. Количественная оценка индивидуального здоровья. Показатели.	Т.У1_2

<p>4. Генетические факторы здоровья.</p> <p>5. Окружающая среда и здоровье.</p> <p>6. Влияние медицинского обеспечения на здоровье человека.</p> <p>7. Образ жизни как фактор здоровья.</p>	
---	--

<p>практическая работа - Понятие образа жизни и здорового образа жизни Рациональная организация жизнедеятельности</p>	<p>Номер задания</p>
<p>Задание 1. Оценить полноценность своего пищевого рациона, определив химический состав и калорийность потребляемых продуктов в течение одного дня. Сравнить полученные данные с нормативами потребления питательных веществ в сутки. Сделать выводы о полноценности своего пищевого рациона. Оборудование: таблицы по расчету состава пищевых блюд и пищевых продуктов, калькулятор. Ход работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> составить примерное меню потребленных блюд и продуктов за один день; расписать состав каждого блюда по пищевым продуктам, используя Приложение 6; расписать состав каждого пищевого продукта по химическому составу: белкам, жирам, углеводам, витаминам, минеральным солям, используя Приложение 7; подсчитать общее количество полученных с пищей белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и калорий, поступивших с химическими веществами в организм; сравнить полученные данные с нормативами (Приложение 8), сделать выводы о полноценности пищевого рациона в данный день; <p>Задание 2. Оценить сбалансированность своего пищевого рациона, определив суточные энергозатраты. Сравнить суточные энергозатраты с энергопоступлением. Сделать вывод о сбалансированности своего пищевого рациона. Оборудование: таблица расчета энергозатрат по различным видам деятельности, калькулятор. Ход работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> расписать все 24 часа суток по видам деятельности, определяя количество времени, потребовавшееся на выполнение того или иного вида деятельности; общее количество времени не должно превышать 1440 минут или 24 часа; определить количество калорий, затраченных на выполнение того или иного вида деятельности, используя Приложение 9; рассчитать общее количество калорий, потраченных за сутки, определив, таким образом, общие энергозатраты; сравнить энергозатраты с количеством калорий, поступивших с пищей, и определить сбалансированность пищевого рациона: если энергопоступления примерно соотносятся с энергозатратами – пищевой рацион сбалансированный; если энергопоступления не соотносятся с энергозатратами – пищевой рацион не сбалансирован; сделать вывод о сбалансированности пищевого рациона. <p>Задание 3. Заполнить таблицу «Значение витаминов и минеральных солей в жизнедеятельности организма человека».</p> <p>Название вещества Значение в жизнедеятельности организма</p>	<p>Т.П1_3</p>
<p>Оценка сформированности мотивации к здоровому образу жизни</p>	<p>Т.П2_3</p>

Методика выполнения работы. Инструкция испытуемому: «Внимательно прочитайте каждое из приведенных утверждений. При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением поставьте на бланке для ответа знак «+» («да»), при несогласии – знак «-» («нет»).

Текст опросника.

1. Мне нравится находиться дома, даже если причина этого – болезнь.
1. Я меньше, чем другие люди нуждаюсь в занятиях спортом.
2. Я предпочитаю, чтобы меня считали здоровым и спортивным.
2. Я очень расстраиваюсь, когда мои жизненные планы нарушаются из-за плохого здоровья.
3. От прогулки на свежем воздухе я получаю больше удовольствия, чем от просмотра видеофильма.
4. Мне нравится постоянно ощущать себя здоровым.
5. Я часто и охотно говорю людям о своих болезнях.
6. Я считаю так: «Люди имеют вредные привычки, значит, не такие они и вредные».
7. Я считаю, что сказать «Здравствуйтесь» - значит пожелать человеку здоровья.
8. Я получил рекомендацию врача: «Спать не менее 9 часов в сутки». Я обязательно и неукоснительно последую его совету.
9. Мне нравится получать домашних заданий в институте.
10. Я меньше, чем другие люди нуждаюсь в оздоровительных мероприятиях.
11. Мне нравится проводить время в спортивном зале.
12. Я могу в течение года раз в неделю выделить время для занятий спортом.
13. Я очень ценю возможность принимать трудные решения, не боясь, что здоровье подведет.
14. Я не хочу заниматься физкультурой, так как это требует много времени.
15. Я регулярно делаю утреннюю зарядку.
16. Считаю, что люди предпочитают славу и почести здоровью.
17. Я регулярно бываю у врача для профилактического осмотра.
18. Я очень переживаю из-за своего внешнего вида.
19. Мне всегда интересны разговоры родных, знакомых о здоровье и профилактике заболеваний.
20. Здоровье – самое важное в жизни
21. Я считаю, что человек способен сам создать себя здоровым физически, психически и морально.
22. Болезнь для меня означает снижение требований со стороны окружающих лично ко мне.
23. Я открыто пропагандирую здоровый образ жизни и считаю это правильным.
24. Вечеринку в ночном клубе, дискотеку я предпочту лыжному походу, катанию на коньках, прогулке на свежем воздухе.
25. Я считаю чужаками людей, ведущих здоровый образ жизни.
26. Перенесенное заболевание стимулирует меня для поддержания здоровья сильнее, чем отсутствие такового.
27. Я считаю, что с болезнями бесполезно бороться.
28. Когда я здоров, я выполняю больше работы и допускаю меньше ошибок.
29. Обычно я обращаю мало внимания на свое здоровье.
30. Когда я занимаюсь спортом вместе с друзьями, то добиваюсь больше успехов.
31. Я завидую людям, которые не болеют.
32. Если я узнаю о новом способе оздоровления, то стараюсь применить его как можно скорее.
33. Мне кажется важным знать об устройстве собственного тела.

<p>34. Принимаю лекарственные средства в крайнем случае, только по назначению врача.</p> <p>35. Я предпочитаю для поддержания здоровья использовать натуральные средства: закаливание, массаж, лекарственные травы и др.</p> <p>36. Я интересуюсь информацией о наиболее распространенных заболеваниях, чтобы суметь их предотвратить.</p> <p>Обработка результатов. По одному баллу проставляется за ответ «да» по следующим пунктам опросника: 3, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 17, 19, 22, 23, 25, 32, 34, 35, 36, 37, 38, а также за ответ «нет» - по следующим пунктам: 1, 2, 7, 8, 12, 16, 18, 21, 24, 26, 27, 29, 31. Ответы по пунктам 4, 11, 15, 20, 28, 30, 33 не учитываются. Подсчитывается общая сумма баллов. Чем больше сумма баллов, тем больше у обследованных выражена мотивация к здоровому образу жизни. Максимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый, равно 31 баллу.</p>	
---	--

устный опрос / собеседование - Понятие образа жизни и здорового образа жизни Рациональная организация жизнедеятельности	Номер задания
<p>1. Образ жизни как фактор здоровья.</p> <p>2. Образ жизни современного человека.</p> <p>3. Понятие и компоненты здорового образа жизни.</p>	T.Y1_3

устный опрос / собеседование - Двигательная активность – одна из главных составляющих здорового образа жизни	Номер задания
<p>1. Значение двигательной активности для развития ребенка.</p> <p>2. Гиподинамия и здоровье человека.</p> <p>3. Гиперкинезия и здоровье человека.</p> <p>4. Оздоровительное влияние физической культуры.</p> <p>5. Понятие оптимальных физических нагрузок.</p> <p>6. Виды и формы оздоровительной физической культуры.</p>	T.Y1_4

практическая работа - Питание как фактор здоровья	Номер задания
<p>Углубление теоретических и формирование практических знаний о влиянии питания на здоровье человека. Формирование умений по составлению рациона питания, соответствующего физиологическим и гигиеническим нормам.</p> <p>Оценка сбалансированности собственного питания.</p>	T.П1_5

практическая работа - Вредные привычки – факторы риска.	Номер задания
<p>Анкета «Определение мотивации и степени зависимости от курения»</p> <p>Автор этого теста – американский профессор Горн. Врачи-наркологи многих стран используют этот тест в центрах борьбы с курением, чтобы разобраться в причинах возникновения вредной привычки. Ведь именно с этого начинается лечение: поняв индивидуальные истоки курения, можно определить подходящий метод борьбы с никотиновым самоотравлением, который, в конце концов, поможет покончить с пагубным пристрастием.</p> <p>Попытайтесь ответить на все вопросы откровенно. Если после этого Вы не бросите курить, то, во всяком случае, поймете, чем же так крепко Вас держит табак.</p> <p>Возможные варианты ответов: «часто», «иногда», «от случая к случаю», «редко», «никогда».</p>	T.П1_6

Я курю, чтобы поддерживать себя в форме.
 Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.
 Я испытываю удовольствие оттого, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.
 Я закуриваю, если почему-то расстроен.
 Мне не по себе, когда под рукой нет сигареты.
 Я курю автоматически, не задумываясь о причинах.
 Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.
 Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.
 Мне просто приятен запах табака.
 Я закуриваю, когда волнуюсь.
 Когда я не курю, то мне как будто чего-то не хватает.
 У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.
 Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.
 Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.
 Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.
 Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.
 Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.
 Случается, что зажженная сигарета у меня в зубах, но я закурил ее автоматически, неосознанно.
 Подсчитайте очки. За ответ «часто» – 5 очков, за ответ «иногда» – 4, «от случая к случаю» – 3, «редко» – 2, «никогда» – 1.

I группа мотивов
 А + Ж + Н – мотив стимулирования.
 Б + З + О – мотив удовольствия от самого процесса курения.
 В + И + П – расслабление, удовольствие, поддержка.

II группа мотивов
 Г + К + Р – снятие напряжения, придание бодрости.
 Д + Л + С – неконтролируемое желание закурить, психологическая зависимость.
 Е + М + Т – привычка.

Результаты по каждому мотиву могут варьироваться от 3 до 15 очков. Результат в 11 баллов и выше говорит о высокой значимости данного мотива курения, в 10 и ниже — о невысокой его значимости.

Теперь необходимо сопоставить суммы баллов первой и второй групп мотивов. Если у Вас получилась сумма баллов в первой группе выше, чем во второй, то это говорит о том, что зависимость от табака носит для Вас скорее психологический, чем физиологический характер. Постоянным переключением внимания от сигарет, допустим, на перебирание в руках карандашей, сжимание резинового эспандера для кистей рук, Вы вполне могли бы избавиться от курения. Проанализируйте свою привычку – и Вы поймете, что Вам не так уж трудно будет избавиться от курения. Проявите волю и, конечно же, желание. Если у Вас получилась сумма баллов во второй группе выше, чем в первой, то это должно Вас насторожить — дело принимает серьезный оборот. Привычка перерастает в болезнь. Если хотите бросить курить, разберитесь, чем же Вам помогает курение, и подберите заменитель табаку. Конечно, тут не обойтись без волевых усилий. Вполне вероятно, что придется прибегнуть к применению медицинских средств борьбы с курением.

Надеемся, что этот тест поможет понять истоки вредной привычки, определить ситуацию, в которой сигареты, как Вам кажется, просто необходимы. И если

<p>Вы решили покончить с курением раз и навсегда, то именно к таким ситуациям Вы и должны готовить себя заранее.</p> <p>Какой бы из множества существующих способов бросить курить Вы ни выбрали, необходимо помнить, что успех, прежде всего, зависит от Вашей воли, целеустремленности, способности к самоанализу.</p> <p>В конце занятия необходимо оформить вывод: курящие студенты должны сделать вывод по результатам заполнения анкет; некурящие студенты должны внести предложения по профилактике и мерам борьбы с распространением табакокурения.</p>	
---	--

практическая работа - Составляющие индивидуального здоровья. Физическое и репродуктивное здоровье.	Номер задания
Методы изучения и оценки физического здоровья.	Т.П1_7

устный опрос / собеседование - Психическое здоровье.	Номер задания
1. Методы изучения и оценки психического здоровья. 2. Аутогенная тренировка, методика проведения. 3. Саморегуляция. 4. Музыкаотерапия и другие способы снятия нервного и эмоционального напряжения.	Т.У1_8

тест по итогам занятия - Нравственное здоровье. Социальное здоровье.	Варианты ответов	Номер задания
Что не относится к нравственному здоровью?	1 религия 2 духовные потребности 3 моральные ценности 4 мотивации высшего порядка	Т.Т1_9

3. Контрольные задания. Промежуточная аттестация

Зачет. Теоретический вопрос	Номер задания
1. Показатели состояния здоровья населения России. 2. Понятие «здоровье». Факторы здоровья. 3. Качественная оценка состояния здоровья. Понятие болезни и предболезни. 4. Количественная оценка индивидуального здоровья. Показатели. 5. Генетические факторы здоровья. 6. Окружающая среда и здоровье. 7. Влияние медицинского обеспечения на здоровье человека. 8. Образ жизни как фактор здоровья. 9. Образ жизни современного человека. 10. Понятие и компоненты здорового образа жизни. 11. Значение двигательной активности для развития ребенка. 12. Гиподинамия и здоровье человека. 13. Гиперкинезия и здоровье человека.	П.ТВ1

14. Оздоровительное влияние физической культуры.
15. Понятие оптимальных физических нагрузок.
16. Виды и формы оздоровительной физической культуры.
17. Роль закаливания в укреплении здоровья. Физиологические механизмы закаливания, принципы закаливания.
18. Закаливание воздухом, формы, нормы.
19. Закаливание водой, формы, нормы.
20. Закаливание солнцем, нормы.
21. Режим жизни как фактор здоровья.
22. Биологические ритмы и здоровье.
23. Работоспособность – интегральный показатель функционального состояния организма. Периоды работоспособности.
24. Питание как фактор здоровья. История питания.
25. Вегетарианство как система питания. Влияние на здоровье человека.
26. Теоретические основы и принципы натурального питания.
27. Совместимость пищевых продуктов по Шелтону.
28. Основы лечебного голодания.
29. Понятия и принципы рационального питания.
30. Энергетическая сбалансированность – первый принцип рационального питания. Энергетическая ценность продуктов.
31. Составляющие режима питания.
32. Влияние алкоголя на здоровье. Степени опьянения. Профилактика алкоголизма.
33. Табакокурение: история, влияние на заболеваемость, профилактика курения.
34. Токсикомания и наркомания: группы наркотических средств, причины наркомании, физическая и психическая зависимость, профилактические меры.
35. Понятие индивидуального здоровья. Показатели индивидуального здоровья.
36. Уровни индивидуального здоровья. Медицинские группы здоровья.
37. Понятие физического здоровья. Показатели физического здоровья.
38. Методы изучения физического здоровья.
39. Основные нарушения физического здоровья.
40. Факторы риска. Способы профилактики нарушений физического здоровья.
41. Методы коррекции нарушений физического развития: нарушения осанки, плоскостопие.
42. Профилактика остеохондрозов, плоскостопия, избыточной массы тела.
43. Методы повышения защитных, адаптивных возможностей организма.
48. Способы повышения физической работоспособности и снятие физического напряжения.
49. Закаливание: виды, требования.
50. Репродуктивное здоровье – понятие и показатели.
51. Факторы, способствующие нарушению репродуктивного здоровья.
52. Способы профилактики нарушений репродуктивного здоровья.
53. Психология и физиология пола.
54. Брачно-семейные отношения. Планирование семьи.
55. Зачатие, диагностика, контрацепция, аборт. Медико-генетическая консультация.
56. Проблема новых технологий зачатия, деторождения.
57. Болезни, передаваемые половым путем. СПИД.

<p>58. Половое воспитание в семье и школе.</p> <p>59. Понятие психического психологического здоровья.</p> <p>60. Показатели психического и психологического здоровья. Методы изучения.</p> <p>61. Факторы, нарушающие психическое и психологическое здоровье.</p> <p>62. Виды нарушений психики (невротические состояния, неврозы).</p> <p>63. Способы профилактики нарушений психического здоровья.</p> <p>64. Способы повышения стрессоустойчивости.</p> <p>65. Способы снятия психического напряжения.</p> <p>66. Способы активации умственной деятельности.</p> <p>67. Понятие нравственного здоровья.</p> <p>68. Показатели нравственного здоровья. Методы изучения.</p> <p>69. Пути формирования нравственного здоровья.</p> <p>70. Факторы риска, способствующие нарушению нравственного здоровья.</p> <p>71. Формирование культуры здоровья в процессе дошкольного, школьного и вузовского образования.</p> <p>72. Понятие социального здоровья. Показатели социального здоровья.</p> <p>73. Материальное благополучие. Роль государства в формировании материального благополучия населения.</p> <p>74. Профессиональное благополучие. Профессиональная пригодность.</p> <p>75. Факторы, способствующие нарушению и укреплению социального здоровья.</p>	
---	--

Зачет. Тестовый вопрос	Варианты ответов	Номер задания
Состояние здоровья человека это:	<p>1 форма жизнедеятельности</p> <p>2 состояние организма</p> <p>3 благополучие</p> <p>4 отсутствие болезней</p>	П.Т1
В каком возрастном периоде человек имеет наилучшие показатели состояния здоровья:	<p>1 10-12 лет</p> <p>2 16-17 лет</p> <p>3 30-40 лет</p> <p>4 20-25 лет</p>	П.Т2
Сколько основных уровней выделяют в качественной оценке состояния здоровья:	<p>1 2</p> <p>2 3</p> <p>3 4</p> <p>4 7</p>	П.Т3
Какой из названных факторов индивидуального здоровья зависит от самого человека:	<p>1 наследственные</p> <p>2 окружающая среда</p> <p>3 медицинское обеспечение</p> <p>4 образ жизни</p>	П.Т4

Какой из перечисленных факторов не является генетическим (наследственным) фактором здоровья:	<ol style="list-style-type: none"> 1 наследственные болезни 2 конституционально-типологические особенности 3 врожденные болезни 4 национальность 	П.Т5
Здоровье – это состояние полного...	<ol style="list-style-type: none"> 1 физического благополучия 2 духовного благополучия 3 социального благополучия 4 все ответы верны 	П.Т6
Что такое личная гигиена?	<p>Совокупность гигиенических правил,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья 2 Правила ухода за телом ,кожей, зубами 3 Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний 4 Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний 	П.Т7
Что такое закаливание?	<ol style="list-style-type: none"> 1 Купание в зимнее время 2 Перечень процедур для воздействия на организм холода 3 Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам 4 Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм 	П.Т8
Что такое двигательная активность?	<ol style="list-style-type: none"> 1 Количество движений, необходимых для работы организма 2 Занятие физической культурой и спортом 3 Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности 4 Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие 	П.Т9
Что такое витамины?	<ol style="list-style-type: none"> 1 Органические химические 	П.Т10

	<p>соединения,необходимые для синтеза белков-ферментов.</p> <p>Неорганические химические</p> <p>2 соединения,необходимые для работы организма.</p> <p>3 Органические химические соединения,являющиеся ферментами.</p> <p>4 Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.</p>	
Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность	<p>1 белки, жиры, углеводы, минеральные соли</p> <p>2 белки, жиры, углеводы</p> <p>3 жиры и углеводы</p> <p>4 вода, белки, жиры и углеводы</p>	П.Т11
Что такое рациональное питание?	<p>1 питание, распределенное по времени принятия пищи</p> <p>2 питание с учетом потребностей организма</p> <p>3 питание набором определенных продуктов</p> <p>4 питание с определенным соотношением питательных веществ</p>	П.Т12
Что такое режим дня?	<p>1 порядок выполнения повседневных дел</p> <p>2 строгое соблюдение определенных правил</p> <p>3 перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения</p> <p>установленный распорядок жизни человека,</p> <p>4 включающий в себя труд, сон, питание и отдых</p>	П.Т13
Гиподинамия - это:	<p>1 недостаток сна</p> <p>2 недостаток движения</p> <p>3 недостаток жидкости</p> <p>4 недостаток питания</p>	П.Т14
По определению ВОЗ здоровье – это:	<p>1 отсутствие болезней</p> <p>2 нормальное функционирование систем организма</p> <p>состояние полного физического, духовного и</p> <p>3 социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического</p>	П.Т15

	<p>развития</p> <p>состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения</p>	
<p>Временное приспособление к новым условиям существования в результате смены места жительства или климата называется:</p>	<p>1 адаптация</p> <p>2 коадаптация</p> <p>3 акклиматизация</p> <p>4 дезадаптация</p>	П.Т16
<p>Укажите время наивысшей работоспособности человека в соответствии с суточными биологическими ритмами.</p>	<p>1 8-10 часов</p> <p>2 12-14 часов</p> <p>3 18-20 часов</p> <p>4 10-12 часов</p>	П.Т17
<p>Утомление - это</p>	<p>1 долговременное снижение работоспособности</p> <p>2 систематическое ухудшение производственных показателей</p> <p>3 временное снижение работоспособности</p> <p>4 регулярное нарушение функций организма</p>	П.Т18
<p>К наркотикам относятся:</p>	<p>1 пары ацетона</p> <p>2 аэрозольные ядовитые вещества</p> <p>3 все средства, предназначенные для лекарственных целей</p> <p>4 пары бензина</p> <p>5 психоактивные вещества, включенные в официальный список наркотических средств</p> <p>6 все психоактивные вещества</p>	П.Т19
<p>Что такое здоровый образ жизни?</p>	<p>1 отказ от вредных привычек - употребления алкоголя, табакокурения, наркотиков</p> <p>индивидуальная система привычек и поведения человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие</p> <p>2</p> <p>3 комплекс знаний о здоровье человека</p>	П.Т20

4. Балльная система оценивания по дисциплине

ОФО

Семестр (Курс) - 6 (3)			
Форма текущего контроля	Раздел дисциплины	Максимальный балл	Максимальный приведенный балл
Максимальный текущий балл		-	80
Промежуточная аттестация		зачет	
Максимальный аттестационный балл		5	20
Критерии оценивания		<p>3-5 баллов: обучающийся свободно ориентируется в материале, дает обстоятельные глубокие ответы на все поставленные вопросы; демонстрирует хорошее знание понятийно-категориального аппарата изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); умеет анализировать проблемы по дисциплине; высказывает собственную точку зрения на раскрываемые проблемы; четко грамотно формулирует свои мысли; демонстрирует учебные умения и навыки в области решения практико-ориентированных задач</p> <p>0-2 баллов: обучающийся демонстрирует поверхностные знания материала, затрудняется в ответах на вопросы; не знает сущности основных понятий изучаемой образовательной области (учебной дисциплины); испытывает трудности в анализе проблем по дисциплине.</p>	
Общий балл по дисциплине		5	100

Общий балл по дисциплине за семестр складывается из результатов, полученных по формам текущего контроля в течение семестра и аттестационного балла.

Оценка успеваемости по дисциплине в семестре пересчитывается по приведенной 100-балльной шкале независимо от шкалы, определенной преподавателем.

Перевод баллов из 100-балльной шкалы в числовой и буквенный эквивалент:

- для зачета:

Сумма баллов	Отметка
51-100	Зачтено
0-50	Не зачтено

5. Список используемых сокращений

Текущая аттестация

Тип задания	Сокращение
внеаудиторное чтение	Т.В
доклад / конференция / реферат	Т.Д
индивидуальное задание (перевод / презентация / план урока / тезаурус / глоссарий / сценарий деловой игры / алгоритм задачи / программа / конспектирование научной литературы)	Т.И

итоговая лабораторная работа	Т.ЛР
кейс	Т.КС
коллоквиум	Т.К
контрольная работа	Т.КР
лабораторная работа	Т.Л
отчет (по научно-исследовательской работе / практике)	Т.О
письменная работа	Т.ПР
практическая работа	Т.П
расчетно-графическая работа	Т.РГ
семестровая работа	Т.СР
ситуационная задача / ситуационное задание / проект	Т.СЗ
творческая работа	Т.ТР
тест по итогам занятия	Т.Т
устный опрос / собеседование	Т.У
эссе	Т.Э

Промежуточная аттестация

Тип задания	Сокращение
Практическое задание	П.П
Теоретический вопрос	П.ТВ
Тестовый вопрос	П.Т