

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 14.02.2024 16:11:43  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ- филиал РАНХиГС**

---

КАФЕДРА СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

УТВЕРЖДЕНА  
Методической комиссией  
по направлениям подготовки  
39.03.02 «Социальная работа»  
39.06.01 «Социологические науки»  
Протокол № 2 от «20» июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б.1.О.16 Основы здорового образа жизни  
ОЗОЖ**

по направлению подготовки 39.03.02.- Социальная работа  
профиль: *«Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности»*  
квалификация выпускника: бакалавр  
формы обучения: очная, заочная

Год набора - 2019

**Авторы – составители:**

к. мед. н., доцент кафедры социальных технологий С.Ю.Молчанова

**Заведующая кафедрой** социальных технологий д.полит.н., профессор Ветренко И.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
  - 6.1. Основная литература
  - 6.2. Дополнительная литература
  - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
  - 6.4. Нормативно-правовые документы
  - 6.5. Интернет-ресурсы
  - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина «Основы здорового образа жизни» обеспечивает овладение следующей компетенцией:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-ОС-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-ОС-7.2	способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе знаний здорового образа жизни;

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ/Профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Деятельность по реализации социальных услуг мер социальной поддержки населения/Организация социального обслуживания и социальной поддержки граждан с учетом их индивидуальной потребности /Содействие мобилизации собственных ресурсов граждан и ресурсов их социального окружения для преодоления трудной жизненной ситуации и профилактики ее ухудшения	УК-ОС-7.2	Знает основные принципы функционирования человеческого организма в контексте сохранения здоровья, основные здоровьесберегающие технологии; профилактические мероприятия и установки на здоровый образ жизни Умеет оказать первую доврачебную помощь Владеет навыками поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программ

Изучение курса «Основы здорового образа жизни» представляет большую значимость для будущих бакалавров социальной работы и составляет важнейший исследовательский компонент их профессиональной подготовки.

Дисциплина входит в обязательную часть профессионального цикла Б1.О.16. и изучается на втором году обучения в третьем семестре. Учебный курс включает в себя основные компоненты физиологии человека, психологических и гигиенических знаний, необходимых социальному работнику в его практической деятельности, в работе с клиентами. Курс составлен с учетом наличия у студентов системных знаний, получаемых в процессе изучения общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, и учитывает как общие, так и особенные черты современной социальной работы.

Содержание курса отражает современные научные представления социальной работе как целесообразной многоаспектной деятельности общества по социализации личности, в том числе находящейся в трудной жизненной ситуации, а также взаимосвязи и взаимозависимости эффективности и качества социальной работы, ее форм и содержания с условиями и уровнем развития общества и личности.

<b>Вид работы</b>	<b>Трудоемкость (в акад. часах)</b> <b>заочная</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа с преподавателем</b>	<b>12</b>
Лекции	<b>6</b>
Практические занятия	<b>6</b>
Лабораторная работа	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>123</b>
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	<b>9</b>
<b>Форма текущего контроля</b>	устный опрос, тестирование, контрольные задачи, дискуссия
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>

Общая трудоёмкость дисциплины «Социальная геронтология» составляет 4 зачётные единицы или 144 часа.

### **3.Содержание и структура дисциплины.**

#### **Учебно-тематический план**

#### **Учебно-тематический план дисциплины (модуля) с указанием часов.**

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации	
		Вс его	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Заочная форма обучения</b>								
Тема 1	Введение в предмет. Основные термины и понятия. Цели и задачи при формировании установок на здоровый образ жизни	10	1				9	УО
Тема 2	Соматическое здоровье: понятие, основные органы и системы человека и их функционирование, методики укрепления соматического здоровья	10	1				9	УО
Тема 3	Психологическое здоровье, стресс, его последствия. Сидром профессионального выгорания,	10	1		1		8	

	самодиагностика и диагностика клиентов. Предупреждение и профилактика личной профессиональной деформации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания" Стрессоустойчивость, методики её повышения. Аутотренинг							<b>УО, КР</b>
<b>Тема 4</b>	Репродуктивное здоровье. Физиология репродуктивной системы мужчины и женщины. Беременность, роды, методики сохранения репродуктивного здоровья.	<b>10</b>	<b>1</b>				<b>9</b>	<b>УО</b>
<b>Тема 5</b>	Нравственное и социальное здоровье молодежи. Потенциальные риски и угрозы социальному здоровью молодежи. Методики противодействия социальным рискам..	<b>10</b>	<b>1</b>				<b>9</b>	<b>УО</b>
<b>Тема 6</b>	Образ жизни, качество жизни, здоровый образ жизни и методика формирования установок на здоровый образ жизни	<b>10</b>	<b>1</b>				<b>9</b>	<b>УО</b>
<b>Тема 7</b>	Гигиена питания. Особенности рациона в зависимости от энергозатрат. Рационы для спортсменов, студентов, детей и беременных. Диеты под критически углом зрения. Анорексия и булимия.	<b>10</b>			<b>1</b>		<b>9</b>	<b>УО</b>
<b>Тема 8</b>	Гигиена одежды и обуви. Состав материалов. Основные гигиенические характеристики одежды. Гигиена одежды для детей и пожилых.	<b>10</b>			<b>1</b>		<b>9</b>	<b>УО</b>
<b>Тема 9</b>	Гигиена воды, воздуха. Гигиенические требования к воздуху в помещениях, в детских учреждениях, в учреждениях социального профиля.	<b>10</b>			<b>1</b>		<b>9</b>	<b>УО</b>

<b>Тема 10</b>	Гигиена рабочего места. Требования к гигиеническим характеристикам. Профессиональные заболевания.	<b>10</b>			<b>1</b>		<b>9</b>	<b>УО</b>
<b>Тема 11</b>	Социальная реклама . Система профилактики вредных привычек у молодежи. Роль социальной рекламы.	<b>8</b>			<b>1</b>		<b>7</b>	<b>УО, Т</b>
	<b>Контроль самостоятельной работы</b>	<b>9\7</b>						
<b>Промежуточная аттестация</b>						<b>2*</b>		<b>Экзамен</b>
<b>Всего</b>		<b>144\108</b>	<b>6\5</b>	<b>-</b>	<b>6\5</b>		<b>123\92</b>	

УО – устный опрос;

Т – тестирование;

2\* - не включается в объем дисциплины

### Содержание дисциплины

#### **Тема 1 . Введение в предмет. Основные термины и понятия.**

Цели и задачи при формировании установок на здоровый образ жизни. Понятие «здоровье» и его эволюция. Здоровье по определению ВОЗ. Компоненты здоровья. Психологическое, соматическое, нравственное, социальное здоровье.

Предмет, цели и задачи курса «Основы здорового образа жизни». Основные проблемы, связанные с развитием дисциплины. Методическое обеспечение дисциплины. Связь дисциплины с другими науками.

**Основные термины:** здоровый образ жизни, здоровье, соматическое здоровье.

#### **Тема 2: Соматическое здоровье: понятие, основные органы и системы человека и их функционирование, методики укрепления соматического здоровья**

Основные органы и системы человеческого организма (костно-мышечная, пищеварительная, сердечно-сосудистая, кроветворения, дыхательная и эндокринная системы) и принципы их функционирования. Влияние вредных привычек и неправильного образа жизни на возникновение заболеваний.

Физическая культура как инструмент укрепления соматического здоровья, различные виды физической культуры ( фитнес, пилатес, зимние виды спорта, плавание, йога и аэробика).

#### **Тема 3: Психологическое здоровье, стресс, его последствия. Психологическое здоровье, стресс, его последствия. Синдром профессионального выгорания, самодиагностика и диагностика клиентов. Предупреждение и профилактика личной профессиональной деформации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"**

**Стрессоустойчивость, методики её повышения. Аутотренинг**  
**Стрессоустойчивость, методики её повышения. Аутотренинг.**

Особенности психики человека и её функционирования в различные периоды жизнедеятельности и в различных условиях. Типология личности. Темпераменты.

Стресс. Теория Стресса по Г. Селье. Физиологические и психологические реакции на стресс. Стрессоустойчивость и пути её повышения.

Методики релаксации. Аутотренинг и гипноз. Методики саморегуляции.

#### **Тема 4 Репродуктивное здоровье. Физиология репродуктивной системы мужчины и женщины. Беременность, роды, методики сохранения репродуктивного здоровья.**

Нейро-гуморальная регуляция репродуктивной системы человека. Физиология женской и мужской репродуктивной системы. Личная гигиена и профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Промискуитет и его профилактика.

Беременность. Особенности течения беременности в юном возрасте. Риски при беременности в юном возрасте. Грудное вскармливание.

Контрацепция. Половая гигиена. Планирование деторождения. Профилактика абортот.

#### **Тема 5: Нравственное и социальное здоровье молодежи. Потенциальные риски и угрозы социальному здоровью молодежи. Методики противодействия социальным рискам.**

Система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Духовность человека. Вера и её роль в укреплении нравственного здоровья. Роль религиозных конфессий в укреплении нравственного здоровья. Гуманизм как основное направление в укреплении нравственного здоровья. Наркомания как состояние духовного вакуума.

Социальное здоровье. Социология здоровья. Проблемы здоровья в личностном аспекте. Индивидуальная концепция здоровья в системе мировоззрения и медицинской культуры личности. Гармоническая модель здоровья. Адаптационная модель здоровья. Антропоцентрическая модель здоровья. Методики профилактики асоциального поведения и экстремизма в молодежной среде.

#### **Тема 6: Образ жизни, качество жизни, здоровый образ жизни и методика формирования установок на здоровый образ жизни**

Образ жизни и его составляющие. Формирование мотивации на здоровый образ жизни. Режим жизнедеятельности. Составляющие программы формирования и освоения здорового образа жизни. Переход к здоровому образу жизни при выполнении поставленного плана.

Методики повышения работоспособности. Закаливание и тренировки иммунитета. Профилактика гиподинамии. Отказ от вредных привычек.

Условия жизни. Качество жизни. Уклад жизни. Стиль жизни. Выполнение гигиенических требований. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

#### **Тема 7: Гигиена питания. Особенности рациона в зависимости от энергозатрат. Рационы для спортсменов, студентов, детей и беременных. Диеты под критически углом зрения. Анорексия и булимия.**

Понятие здорового питания. Сбалансированный рацион питания. Пирамида сбалансированного питания. Режим питания. Роль лактобактерий в питании современного человека. Способы расчета энергетических затрат организма и сбалансированного рациона питания. Рационы для спортсменов, детей, пожилых и беременных женщин. Роль микроэлементов и витаминов в питании человека.

Протеиновые диеты («кремлевская диета»), система раздельного питания, факт-фуд, кашерная пища, ограничения в питании для представителей различных религий.

Анорексия и булимия. Психосоматические причины. Риски для жизнедеятельности.

#### **Тема 8: Гигиена одежды и обуви. Состав материалов. Основные гигиенические характеристики одежды. Гигиена одежды для детей и пожилых.**

Требования к одежде в летнее и зимнее время. Классификация тканей. Гигиенические



требования и характеристики тканей различного химического состава. Гигроскопичность, паропроницаемость и теплопроводность различных тканей.

Требования к детской одежде, одежде для занятий спортом, рабочей одежде, одежде для пожилых.

Обувь, классификация материалов и их гигиенические характеристики. Особенности анатомии стопы и позвоночного столба. Требования к обуви для детей, для занятий спортом, повседневная и выходная обувь.

### **Тема 9. Гигиена воды, воздуха. Гигиенические требования к воздуху в помещениях, в детских учреждениях, в учреждениях социального профиля.**

Гигиена питьевой воды. Органолептические требования к воде. Микробиологическая чистота питьевой воды. Коли-титр, коли-индекс. Способы обеззараживания питьевой воды в стационарных и полевых условиях. Минеральные воды и методика их употребления. Бутилированная вода и её гигиенические характеристики. Газированные напитки и соки.

Гигиенические требования к воздуху. Микробиологическая чистота, методики её оценки. Температура, влажность, газовый состав окружающего воздуха. Кондиционированный воздух.

Гигиенические требования к воздуху в помещениях, в детских учреждениях, в учреждениях социального профиля.

### **Тема 10: Гигиена рабочего места. Требования к гигиеническим характеристикам. Профессиональные заболевания.**

Освещенность помещения в зависимости от целей его использования. Естественное и искусственное освещение. Требования к бытовым помещениям. Рабочее место. Площадь, освещенность, оснащённость.

Гигиенические требования при использовании компьютерного и копировального оборудования. Правила техники безопасности.

Требования к офисному рабочему месту, рабочему месту школьника.

Профессиональные заболевания и их профилактика.

### **Тема 11 Социальная реклама. Система профилактики вредных привычек у молодежи. Роль социальной рекламы.**

Цели, типы организаций и институтов социальной рекламы, предмет социальной рекламы. Анализ социальной рекламы по типам организаций и институтов. Социальная реклама против алкоголизма и пьянства (антиалкогольная реклама). Лучшие креативные примеры антиалкогольной рекламы. Социальная реклама против курения. Социальная реклама против наркозависимости.

## **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б.2.Б.ОД.25 «Основы здорового образа жизни» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий лекционного типа: устный опрос;
- при проведении занятий семинарского типа: устный опрос, тестирование, решение

задач.

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме собеседования по вопросам экзаменационных билетов.

В экзаменационный билет включены два вопроса, на которые студент отвечает письменно. Оценка ответа на экзаменационный билет зависит от полноты и правильности ответов на вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы по всему изучаемому курсу.

Оценка промежуточной аттестации	Критерии оценивания и выставления оценки
5 (отлично)	<p>План ответа четкий, подтверждающий знания в рамках лекций, обязательной и дополнительной литературы, и содержащий элементы самостоятельного анализа. Выстроена внутренняя логика ответа. Сделаны обоснованные выводы.</p> <p>Точность и уверенность использования формулировок, определений и теоретических положений.</p>
4 (хорошо)	<p>Не совсем четкий план ответа, но в целом подтверждающий знания в рамках лекций, обязательной и дополнительной литературы. Не вполне успешно выстроена внутренняя логика ответа. Наблюдаются недочеты в обосновании выводов.</p> <p>Студент не совсем точен и уверен в использовании формулировок, определений и теоретических положений.</p>
3 (удовлетворительно)	<p>План ответа с существенными ошибками, слабо подтверждающий знания в рамках лекций и обязательной литературы. Не точно выстроена внутренняя логика ответа. Есть существенные недочеты и неточности в обосновании выводов. Студент, как правило, допускает ошибки в использовании формулировок, определений и теоретических положений.</p>
2 (неудовлетворительно)	<p>Нет плана ответа. Плохо выстроена внутренняя логика ответа. Существенные пробелы в ответе, грубые ошибки в обосновании выводов. Студент не точен и не уверен в использовании формулировок, определений и теоретических положений.</p>

## ***4.2. Материалы текущего контроля успеваемости***

### ***Вопросы для устного опроса на семинарах.***

#### *Семинар 1.*

1. Из чего состоит и как функционирует репродуктивная система у женщины.
2. Из чего состоит и как функционирует репродуктивная система мужчины.
3. Какие заболевания относятся к группе передающихся половым путем и как предотвращать заражение ими.
4. Что такое промискуитет и чем он опасен в поведении подростков.

#### *Семинар 2.*

1. Влияние системы ценностей на здоровьесберегающее поведение.
2. Расскажите о роли веры в нравственном здоровье человека.
3. В чем сущность гармонической, адаптационной и антропоцентрической модель здоровья?
4. Расскажите о методиках профилактики экстремизма среди молодежи.

#### *Семинар 3.*

- Влияние системы ценностей на здоровьесберегающее поведение.
2. Расскажите о роли веры в нравственном здоровье человека.
  3. В чем сущность гармонической, адаптационной и антропоцентрической модель здоровья?
  4. Расскажите о методиках профилактики экстремизма среди молодежи.

#### *Семинар 4.*

1. Расскажите о системе сбалансированного питания по белкам, жирам и углеводам.
2. Укажите, какие рационы рекомендованы подросткам, спортсменам, беременным женщинам.
3. В чем сущность и содержание протеиновых диет.
4. В чем сущность и содержание теории раздельного питания по П. Брегу.

#### *Семинар 5.*

1. В чем заключаются требования к гигиене одежды для детей?
2. Что такое гигроскопичность, теплопроводность и паропроницаемость?
3. В чем заключаются гигиенические требования к одежде для пожилых.
4. Какие требования предъявляются к повседневной обуви.

#### *Семинар 6.*

1. Какие требования относятся к органолиптическим свойствам воды?
2. Что такое коли-индекс и коли-титр?
3. Какие требования предъявляются к воздуху в общественных помещениях (офисы, приемные)
4. Какие требования предъявляются к воздуху в детских учреждениях.

#### *Семинар 7.*

1. Какие требования предъявляются к рабочему месту государственного служащего.
2. Расскажите о размещении излучающих приборов (компьютеров, копиров, факсов) на рабочем месте.
3. В чем суть профессиональных заболеваний и системы их профилактики.

#### *Семинар 8.*

1. Укажите, что такое социальная реклама?
2. Какими законами регламентируется социальная реклама?
3. Какие принципы можно использовать при создании социальной рекламы?
4. В чем основная роль социальной рекламы и .принципов её создания?

### ***Примеры тестовых заданий***

Примеры тестовых заданий.

*1. Укажите, какое из определений понятия «здоровье» нашло наибольшее употребление?*

1. Здоровье – это отсутствие болезней.
2. Здоровье- это психологическое благополучие.
3. Здоровье – это состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции органов и систем органов человеческого тела, а также способность регуляторных систем поддерживать гомеостаз (постоянство внутренней среды);
4. Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

*2. Укажите, какое определение соответствует понятию «соматическое здоровье».*

1. Это текущее состояние органов и систем органов человеческого организма.
2. Это состояние психической сферы человека.
3. Это состояние, возникающее из-за снижения тонуса нервной системы,
4. Это состояние, возникающее вследствие неудовлетворения собственной профессии (трудом), ее содержанием и последствиями.

*3. Укажите, какие компоненты определяют здоровье человека?*

1. Генетические данные;

2. Условия и образ жизни;
3. Уровень развития здравоохранения и экологические условия.
4. Все, перечисленное выше.

4. Укажите, какое определение соответствует понятию «психологическое здоровье»?

1. Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

2. Это состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции органов и систем органов человеческого тела, а также способность регуляторных систем поддерживать гомеостаз (постоянство внутренней среды);

3. Комплекс интересов человека в жизни, свобода мысли, инициатива, увлеченность своим делом, активность, самостоятельность, ответственность.

4. Отсутствие органических расстройств, заболеваний и недостаточностей, мешающих осуществлению сексуальных и детородных функций.

5. Укажите определение, соответствующее понятию «уровень здоровья»?

1. Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

2. Это состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции органов и систем органов человеческого тела, а также способность регуляторных систем поддерживать гомеостаз (постоянство внутренней среды);

3. Комплекс интересов человека в жизни, свобода мысли, инициатива, увлеченность своим делом, активность, самостоятельность, ответственность.

4. Обобщенный (интегративный) количественный показатель, представляющий собой координату на универсальной шкале (еще окончательно не разработанной) всевозможных оценок здоровья от 100% (идеальное здоровье) до 0 (смертельный исход).

### ***Инструкции по выполнению теста***

При получении тестов, студенты получают следующую информацию:

- о продолжительности времени, в течение которого должны быть заполнены тесты;
- о количестве тестов в задании;
- о правилах заполнения тестов.

В ходе выполнения тестовых заданий студентом производятся следующие действия:

- подписывает полученное тестовое задание своей фамилией;
- читает и уясняет тестовые вопросы, в исключительных случаях может задать вопрос преподавателю, для уточнения смыслового содержания теста;
- уяснив вопросы тестов, выбирает один из приведенных ответов на каждый вопрос;
- отмечает выбранные ответы как правильные;
- сдает тест на проверку в установленное время.

### **4.3. Оценочные средства промежуточной аттестации.**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
и			

УК-ОС-7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-ОС-7.2	способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе знаний здорового образа жизни;
---------	--	-----------	---

### Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК-7.2: способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе знаний здорового образа жизни	Студент знает основные принципы функционирования человеческого организма в контексте сохранения здоровья	Студент знает различные компоненты здоровья: соматический, психологический, репродуктивный, нравственный и способы его сохранения; - основные заболеваниями, являющимися результатом нездорового образа жизни ; - основы оказания первой доврачебной помощи; - профилактические мероприятия и установки на здоровый образ жизни; - основные здоровьесберегающие технологии

### Перечень вопросов к экзамену

1. Понятие здоровья по ВОЗ. Структура понятия здоровья.
2. Физическое здоровье: понятие, методы изучения.
3. Антропометрические методы изучения физического здоровья.
4. Физиометрические методы изучения физического здоровья.
5. Понятие акселерации и её влияние на развитие ребенка.
6. Физическая культура и её влияние на физическое здоровье.
7. Понятие психологического здоровья.
8. Теория стресса по Селье.
9. Темперамент и его влияние на общее здоровье.
10. Общее представление о психологической устойчивости.
11. Акцентуация личности и психическое здоровье.
12. Психосоматические заболевания.
13. Понятие здорового образа жизни и его содержание.
14. Понятие качества жизни и его содержание.
15. Понятие рационального питания.
16. Роль белков в питании ребенка.
17. Роль углеводов в питании.
18. Роль жиров в питании.
19. Витамины и микроэлементы в питании

20. Вредные привычки в питании.
21. Понятие гигиены одежды.
22. Понятие гигиены обуви.
23. Особенности одежды и обуви детей
24. Гигиена рабочего места: освещенность и эргономика.
25. Роль режима дня в формировании установок на здоровый образ жизни.
26. Уровни детерминации поведения в сфере здоровья.
27. Виды профилактики формирования вредных привычек. Содержание и направленность каждого вида.
28. Сущность теории убеждений о здоровье.
29. Сущность теории разумного действия.
30. Сущность теории изменения поведения.
31. Система ценности и её влияние на формирование программ по ЗОЖ у подростков.

### ***Типовые ситуационные задач.***

#### **ЗАДАНИЕ №1**

1. Изучить проблему профессионального выгорания у специалистов по социальной работе, имеющих стаж более 5 лет.

Для выполнения этого задания:

- необходимо изучить психоэмоциональные проявления различных стадий синдрома профессионального выгорания;
- в качестве рабочего варианта использовать методику изучения, предложенную Водопьяной В.П.

- адаптировать методику для интервьюирования социальных работников;
- провести тестовое интервью на студентах группы;
- провести анализ полученных результатов;
- разработать методику работы со специалистами социальных служб, уже имеющими явления профессионального выгорания;
- систему профилактики для молодых специалистов социальных служб.

#### **ЗАДАНИЕ №2**

Подобрать гардероб для лиц, находящихся на стационарном социальном обслуживании ( в доме престарелых)

Для выполнения этого задания:

- знания гигиены лиц пожилого и старческого возраста;
- особенности физиологии лиц пожилого и старческого возраста, находящихся в условиях стационарного учреждения;
- составить смету на бюджет одежды для лиц пожилого и старческого возраста;
- оценить гигиенические свойства тканей и материалов и их комфортность для лиц пожилого и старческого возраста
- оценить долговечность тканей и материалов, их износостойчивость при частой стирке.
- подготовить презентацию с наиболее подходящими моделями одежды лиц пожилого и старческого возраста, находящихся на стационарном обслуживании

#### ***Шкала оценивания***

Оценка результатов производится на основе балльно-рейтинговой системы (БРС). Использование БРС осуществляется в соответствии с приказом от 28 августа 2014 г. №168 «О применении балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов». БРС по дисциплине отражена в схеме расчетов рейтинговых баллов (далее – схема расчетов).

Схема расчетов сформирована в соответствии с учебным планом направления, согласована с руководителем научно-образовательного направления, утверждена деканом факультета. Схема расчетов доводится до сведения студентов на первом занятии по данной дисциплине. Схема расчетов является составной частью рабочей программы дисциплины и содержит информацию по изучению дисциплины, указанную в Положении о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в РАНХиГС.

На основании п. 14 Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в РАНХиГС в институте принята следующая шкала перевода оценки из многобалльной системы в пятибалльную:

**Шкала перевода оценки из многобалльной в пятибалльную:**

Количество баллов	Оценка	
	прописью	буквой
96-100	отлично	А
86-95	отлично	В
71-85	хорошо	С
61-70	хорошо	Д
51-60	удовлетворительно	Е

Оценка промежуточной аттестации (баллы очн/заочн)	Критерии оценивания и выставления оценки
5 (15-19/55-72)	<p>План четкий, ориентирован на достижение цели. Выстроена внутренняя логика деловой коммуникации. Обосновывает выводы исходя из поставленной цели</p> <p>Точность и уверенность использования формулировок, определений и теоретических положений, относящихся к траектории личностного и профессионального саморазвития</p>
4 (11-14/37-54)	<p>Не совсем четкий план целей. Не вполне успешно выстроена внутренняя логика деловой коммуникации.. Недочеты в обосновании и выводах исходя из поставленной цели</p> <p>Не совсем точен и уверен в использовании формулировок, определений и теоретических положений, относящихся к траектории личностного и профессионального саморазвития</p>
3 (7-10/19-36)	<p>Сомнительный план целей. Не точно выстроена внутренняя логика деловой коммуникации.. Существенные недочеты и неточности в обосновании и выводах исходя из поставленной цели Не всегда точен и уверен в использовании формулировок, определений и теоретических положений, относящихся к траектории личностного и профессионального саморазвития</p>
2 (0-6/0-18)	<p>Нет плана целей. Плохо выстроена внутренняя логика деловой коммуникации.. Существенные ошибки в обосновании и выводах исходя из поставленной цели</p> <p>Не точен и не уверен в использовании формулировок, определений и теоретических положений, относящихся к траектории личностного и профессионального саморазвития</p>

**4.4. Методические материалы**  
**Описание системы оценивания**

**Таблица 5**

Оценочные	Показатели	Критерии оценки
-----------	------------	-----------------

<i>средства</i>	<i>оценки</i>	
Устный опрос (по вопросам для устного опроса на семинарах)	Корректность и полнота ответов	Полный, развернутый и подкрепленный языковыми примерами ответ – 2 балла Неполный ответ – 1 балл Неверный ответ – 0 баллов
Контрольная работа	Контрольная работа выполнена правильно на семинарском занятии	Задание выполнено без ошибок – 20 баллов Задание выполнено полностью, но отдельные фрагменты содержат ошибки – 12 баллов Задание не выполнено – 0 баллов
Тестирование	Процент правильных ответов на вопросы теста	Менее 60% – 0 баллов 61 – 75% – 14 баллов 76 – 90% – 18 баллов 91 – 100% – 22 баллов
Экзамен	Корректность и полнота ответа с опорой на терминологический аппарат дисциплины и приведением примеров	Полный ответ – 8 баллов Неполный ответ с примерами – 6 баллов Неполный ответ без примеров – 3 балла Неполный ответ и незнание понятийно-терминологического аппарата дисциплины – 0 баллов

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Для освоения дисциплины студенту рекомендуется ознакомиться с содержанием рабочей программы, подготовленным кафедрой по данной дисциплине. Рабочая программа ставит целью оптимизацию и рационализацию процесса ее изучения студентами. По структуре и содержанию она отражает весь набор требований, которые предъявляются к знаниям, умениям, навыкам, профессиональным компетенциям, которые должны быть сформированы у студента в результате освоения учебного материала.

Поэтому, студенту, начинающему изучать данную дисциплину, следует внимательно ознакомиться со всеми разделами рабочей программы, с учебно-тематическим планом, с программой, с планами семинарских занятий, вопросами к итоговой аттестации, рекомендованной литературой.

Программа дисциплины включает лекционные темы и темы практических занятий. В каждой теме определены все необходимые для обязательного изучения и последующего обсуждения вопросы. В ходе изучения дисциплины проводится контроль знаний в форме тестовых испытаний.

Для подготовки докладов и сообщений следует воспользоваться рекомендованным списком основной и дополнительной литературы, журнальными публикациями, Интернет-ресурсами. Вся рекомендованная основная и дополнительная литература имеется в фонде библиотеки СЗИУ.



В процессе работы над дисциплиной большое значение придается самостоятельной работе студента. Самостоятельная работа студента – это способ активного, целенаправленного приобретения новых для него знаний и умений.

В учебном процессе по освоению дисциплины можно выделить два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на практических занятиях в индивидуальном или групповом варианте по заданию преподавателя и под его руководством.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Результаты этой работы обсуждаются в группе на практическом занятии. К внеаудиторной самостоятельной работе студента также относится подготовка к экзамену.

Для успешного освоения дисциплины студенту рекомендуется в ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы, выделять проблемные и дискуссионные аспекты темы. В ходе подготовки к практическим занятиям рекомендуется дорабатывать конспект лекции, дополнять его, делая в нем соответствующие записи из изучаемой литературы. С целью более глубокого усвоения материала лекций, эффективного выполнения практических заданий, студенту следует быть активным, задавать вопросы преподавателю, которые позволят устранить имеющиеся трудности и непонимания.

Доклад. При подготовке к выступлению на практическом занятии желательно первоначально выстроить его тезисный вариант, который позволит лучше продумать структуру и логику доклада, его содержание. Для более эффективного и наглядного восприятия доклада приветствуется подготовка презентации.

В ходе самостоятельной работы студенту рекомендуется регулярно осуществлять самопроверку усвоения знаний. Для этого нужно ответить на все предложенные преподавателем по каждой конкретной теме контрольные вопросы, чтобы понять какие из них вызывают затруднения. Помимо этого, следует провести самотестирование, по тестовым вопросам, представленным в учебно-методическом комплексе.

Устный опрос. Этот вид работы предусмотрен на семинарских занятиях и включает в себя ответы на вопросы и ответы при проверке заданий. Студенты распределяют в группе вопросы из списка вопросов для обсуждения в плане каждого семинарского занятия. Ответ на вопрос должен быть кратким, по существу и, как правило, не превышающим 3 минут монологической речи. Готовиться к устному опросу по планам семинаров следует по списку основной и дополнительной литературы. Ответ студента при проверке письменного домашнего задания из плана семинарского занятия является разновидностью устного опроса. На семинарских занятиях также предусмотрены дополнительные, кроме домашней работы, задания, собеседование по дополнительным вопросам и дополнительным заданиям на семинарских занятиях рассматривается как устный опрос

## **6. Список рекомендуемой литературы**

### **6.1 Основная литература:**

1. Айзман, Роман Игоревич. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Р.И. Айзман, В.Р. Рубанович, М.А. Суботьялов. - 2-е изд., стер. - Электрон. дан. - Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2010. - 214 с.

<http://www.iprbookshop.ru/4144.html>

2. Основы здорового образа жизни петербургского студента : учебник для вузов / [Л. П. Макарова и др.] ; под общ. ред. В. П. Соломина ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. - СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. - 319 с.

3. Вайнер, Эдуард Наумович. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 8-е изд., перераб. - М. : Флинта [и др.], 2011. - 446 с.

4. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : [учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура"] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 239 с.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Калюжный Е.А., Маслова В.Ю., Михайлова С.В., Напрев С.Г., Ниретин Н.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие /. Калюжный Е.А.-Арзамас: АГПИ, 2009 – 284 с.
2. Мисюк, Марина Николаевна. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие / М. Н. Мисюк. - М. : Юрайт, 2011. - 427 с.
3. Назарова, Елена Николаевна. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - М. : Академия, 2007. - 255 с.
4. Смирнов А. Т., Мишин Б. И., Ижевский П. В. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие/ Смирнова А.Т.- М.: Просвещение, -2012 .-176 с.

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

СЗИУ располагает доступом через сайт научной библиотеки <http://nwapa.spb.ru/> к следующим подписным электронным ресурсам:

#### *Русскоязычные ресурсы*

- Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Айбукс»
- Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Юрайт»
- Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Лань»
- Научно-практические статьи по финансам и менеджменту Издательского дома «Библиотека Гребенникова»
- Статьи из периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам «Ист-Вью»
- Энциклопедии, словари, справочники «Рубрикон»
- Полные тексты диссертаций и авторефератов *Электронная Библиотека Диссертаций* РГБ
- Информационно-правовые базы *Консультант плюс, Гарант.*

#### *Англоязычные ресурсы*

- *EBSCO Publishing* – доступ к мультидисциплинарным полнотекстовым базам данных различных мировых издательств по бизнесу, экономике, финансам, бухгалтерскому учету, гуманитарным и естественным областям знаний, рефератам и полным текстам публикаций из научных и научно-популярных журналов;
- *Emerald* – крупнейшее мировое издательство, специализирующееся на электронных журналах и базах данных по экономике и менеджменту. Имеет статус основного источника профессиональной информации для преподавателей, исследователей и специалистов в области менеджмента.

### **6.4. Нормативно-правовые документы**

- Не используются

### **6.5. Интернет-ресурсы**

1. Гарант : <http://www.garant.ru/iver.htm>
2. Консультант Плюс: \NYX\PUBLIC\CONSULTAN
3. Научная электронная библиотека Полнотекстовые электронные версии статей доступны пользователям на основе Лицензионного соглашения (<http://www.elibrary.ru/agreement.asp>)
4. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) <http://uisrussia.msu.ru>) [http://uisrussia.msu.ru/docs/ips/n/access\\_levels.htm](http://uisrussia.msu.ru/docs/ips/n/access_levels.htm).
5. [www.sotsium.ru](http://www.sotsium.ru) – Полнотекстовая библиотека литературы
6. <http://ecsocman.edu.ru/> - Федеральный образовательный портал – Экономика, социология, менеджмент.
7. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
8. <http://shool-collection.edu.ru/> - Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов».
9. <http://www.levada.ru/> - Левада-Центр. Аналитический центр Ю. Левады
10. <http://www.wciom.ru> - Всероссийский центр изучения общественного мнения
11. <http://fom.ru/> - Фонд Общественное Мнение:
12. <http://www.opinio.msu.ru/> - Центр социологических исследований МГУ
13. [http://www.isras.rssi.ru/R\\_Socis.htm](http://www.isras.rssi.ru/R_Socis.htm) - Журнал «Социологические исследования»

## **6.6 Иные источники**

Не используются

## **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Курс включает использование программного обеспечения Microsoft Excel, Microsoft Word, Microsoft Power Point для подготовки текстового и табличного материала, графических иллюстраций.

Методы обучения предполагают использование информационных технологий (компьютерное тестирование, демонстрация мультимедийных материалов).

Задействованы Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, профессиональные тематические чаты и форумы, системы аудио и видео конференций, онлайн энциклопедии, справочники, библиотеки, электронные учебные и учебно-методические материалы).