МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ П. Е. Троян
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровый образ жизни как социально-культурное явление

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки (специальность): **39.03.02 Социальная работа**
Направленность (профиль): **Социальная работа**
Форма обучения: **заочная**
Факультет: **ЗиВФ, Заочный и вечерний факультет**
Кафедра: **ИСР, Кафедра истории и социальной работы**
Курс: **2, 3**
Семестр: **4, 5**
Учебный план набора 2013 года

Распределение рабочего времени

№	Виды учебной деятельности	4 семестр	5 семестр	Всего	Единицы
1	Лекции	4	4	8	часов
2	Практические занятия	4	6	10	часов
3	Всего аудиторных занятий	8	10	18	часов
4	Самостоятельная работа	28	58	86	часов
5	Всего (без экзамена)	36	68	104	часов
6	Подготовка и сдача зачета		4	4	часов
7	Общая трудоемкость	36	72	108	часов
		1.0	2.0	3.0	З.Е

Контрольные работы: 4 семестр - 1; 5 семестр - 1
Зачет: 5 семестр

Томск 2017

Согласована на портале № 16598

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 1 от «23» 1 2017 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 39.03.02 Социальная работа , утвержденного 12 января 2016 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «___» _____ 20__ года, протокол №_____.

Разработчики:

доцент каф. ИСР _____ А. Л. Афанасьев

Заведующий обеспечивающей каф.
ИСР _____ Н. А. Грик

Рабочая программа согласована с факультетом, профилирующей и выпускающей кафедрами направления подготовки (специальности).

Декан ЗиВФ _____ И. В. Осипов

Заведующий выпускающей каф.
ИСР _____ Н. А. Грик

Эксперты:

старший преподаватель кафедра
ИСР _____ О. Е. Радченко

Согласована на портале № 16598

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цели дисциплины

Цель – формирование у студентов знаний о современных подходах к ведению и пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ), что является необходимым условием успешной деятельности специалиста социальной работы.

1.2. Задачи дисциплины

- Изучение основных составляющих ЗОЖ;
- Формирование умений и навыков ведения ЗОЖ;
- Формирование представлений о методах профилактики вредных привычек.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Здоровый образ жизни как социально-культурное явление» (Б1.В.ДВ.10.1) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются следующие дисциплины: Теория социальной работы.

Последующими дисциплинами являются: Технология социальной работы.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОПК-8 способностью к предупреждению и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания";

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **знать** Основные составляющие ЗОЖ, ведущие к обеспечению физического, психического и социального здоровья клиентов; методы профилактики вредных привычек.
- **уметь** Строить свою профессиональную деятельность в соответствии с требованиями ЗОЖ.
- **владеть** Навыками пропаганды среди клиентов ЗОЖ; навыками профилактики вредных привычек.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3.0 зачетных единицы и представлена в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры	
		4 семестр	5 семестр
Аудиторные занятия (всего)	18	8	10
Лекции	8	4	4
Практические занятия	10	4	6
Самостоятельная работа (всего)	86	28	58
Проработка лекционного материала	6	6	
Выполнение контрольных работ	80	22	58
Всего (без экзамена)	104	36	68
Подготовка и сдача зачета	4		4
Общая трудоемкость ч	108	36	72
Зачетные Единицы	3.0	1.0	2.0

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Согласована на портале № 16598

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

Названия разделов дисциплины	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
4 семестр					
1 Основные понятия. Предмет дисциплины. Место в системе других дисциплин. Теоретические основы, методология, методика. Литература и источники. Отчётность. Наука и религия о возможности и необходимости поддержанию физического и духовного здоровья. Основные составляющие ЗОЖ: рациональное питание; правильное сочетание труда и отдыха; двигательная активность; закаливание; поддержание психического здоровья; отсутствие вредных привычек. ЗОЖ как искусство жизни у абхазских долгожителей и выдающихся людей России и Томской области (А.В. Суворов, Л.Н. Толстой, Ф.Г. Углов, В.Е. Зуев, Л.Е. Попов и др.). Здоровый режим труда и отдыха. Здоровое питание. Роль удобной одежды и обуви «по сезону» в поддержании здоровья и трудоспособности. Причины нарушения зрения. Профилактика нарушений зрения: правильное питание, снятие умственного напряжения, упражнения для глаз. Профилактика нарушений здоровья при работе на компьютере. Распространённость абортов в мире и России, их влияние на женщин и общество. Законодательство об абортах. Основные понятия девиантологии. Методология и методика. Некоторые закономерности «отклоняющихся поведений».	4	4	28	36	ОПК-8
Итого за семестр	4	4	28	36	
5 семестр					
2 История, виды потребления алкоголя (ПА). Теория массового алкоголизма и путей профилактики. Размеры, последствия ПА в мире и России. Политика государства в области производства и обо-рота алкогольных	4	6	58	68	ОПК-8

Согласована на портале № 16598

изделий. Профилактика потребления алкоголя в образовательных, социальных учреждениях, в семье. Трезвенные движения. Психолого–педагогические методы избавления от алкогольной зависимости. Курение: причины, распространённость, последствия. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Общественные организации, выступающие за ограничение курения. Профилактика табакокурения. Наркомания: причины, размеры, социальные последствия. Государство, некоммерческие организации в борьбе с наркоманией. Психолого–педагогические методы избавления от наркомании.					
Итого за семестр	4	6	58	68	
Итого	8	10	86	104	

5.2. Содержание разделов дисциплины (по лекциям)

Содержание разделов дисциплин (по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 - Содержание разделов дисциплин (по лекциям)

Названия разделов	Содержание разделов дисциплины по лекциям	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
4 семестр			
1 Основные понятия. Предмет дисциплины. Место в системе других дисциплин. Теоретические основы, методология, методика. Литература и источники. Отчётность. Наука и религия о возможности и необходимости поддержанию физического и духовного здоровья. Основные составляющие ЗОЖ: рациональное питание; правильное сочетание труда и отдыха; двигательная активность; закаливание; поддержание психического здоровья; отсутствие вредных привычек. ЗОЖ как искусство жизни у абхазских долгожителей и выдающихся людей России и Томской области (А.В. Суворов, Л.Н. Толстой, Ф.Г. Углов, В.Е. Зуев, Л.Е. Попов и др.). Здоровый режим труда и отдыха. Здоровое питание. Роль удобной одежды и обуви «по	Основные понятия. Предмет дисциплины. Место в системе других дисциплин. Теоретические основы, методология, методика. Литература и источники. Отчётность. Наука и религия о возможности и необходимости поддержанию физического и духовного здоровья. Основные составляющие ЗОЖ: рациональное питание; правильное сочетание труда и отдыха; двигательная активность; закаливание; поддержание психического здоровья; отсутствие вредных привычек. ЗОЖ как искусство жизни у абхазских долгожителей и выдающихся людей России и Томской области (А.В. Суворов, Л.Н. Толстой, Ф.Г. Углов, В.Е. Зуев, Л.Е. Попов и др.). Здоровый режим труда и отдыха. Здоровое питание. Роль удобной одежды и обуви «по сезону» в поддержании здоровья и трудоспособности. Причины	4	ОПК-8

Согласована на портале № 16598

сезону» в поддержании здоровья и трудоспособности. Причины нарушения зрения. Профилактика нарушений зрения: правильное питание, снятие умственного напряжения, упражнения для глаз. Профилактика нарушений здоровья при работе на компьютере. Распространённость абортов в мире и России, их влияние на женщин и общество. Законодательство об абортах. Основные понятия девиантологии. Методология и методика. Некоторые закономерности «отклоняющихся поведений».	нарушения зрения. Профилактика нарушений зрения: правильное питание, снятие умственного напряжения, упражнения для глаз. Профилактика нарушений здоровья при работе на компьютере. Распространённость абортов в мире и России, их влияние на женщин и общество. Законодательство об абортах. Основные понятия девиантологии. Методология и методика. Некоторые закономерности «отклоняющихся поведений».		
	Итого	4	
Итого за семестр		4	
5 семестр			
2 История, виды потребления алкоголя (ПА). Теория массового алкоголизма и путей профилактики. Размеры, последствия ПА в мире и России. Политика государства в области производства и обо-рота алкогольных изделий. Профилактика потребления алкоголя в образовательных, социальных учреждениях, в семье. Трезвенные движения. Психолого–педагогические методы избавления от алкогольной зависимости. Курение: причины, распространённость, последствия. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Общественные организации, выступающие за ограничение курения. Профилактика табакокурения. Наркомания: причины, размеры, социальные последствия. Государство, некоммерческие организации в борьбе с наркоманией. Психолого–педагогические методы избавления от наркомании.	История, виды потребления алкоголя (ПА). Теория массового алкоголизма и путей профилактики. Размеры, последствия ПА в мире и России. Политика государства в области производства и обо-рота алкогольных изделий. Профилактика потребления алкоголя в образовательных, социальных учреждениях, в семье. Трезвенные движения. Психолого–педагогические методы избавления от алкогольной зависимости. Курение: причины, распространённость, последствия. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Общественные организации, выступающие за ограничение курения. Профилактика табакокурения. Наркомания: причины, размеры, социальные последствия. Государство, некоммерческие организации в борьбе с наркоманией. Психолого–педагогические методы избавления от наркомании.	4	ОПК-8
	Итого	4	
Итого за семестр		4	
Итого		8	

5.3. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами представлены в таблице 5.3.

Согласована на портале № 16598

Таблица 5.3 - Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

Наименование дисциплин	№ разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин	
	1	2
Предшествующие дисциплины		
1 Теория социальной работы	+	
Последующие дисциплины		
1 Технология социальной работы	+	

5.4. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.4

Таблица 5.4 – Соответствие компетенций и видов занятий, формируемых при изучении дисциплины

Компетенции	Виды занятий			Формы контроля
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
ОПК-8	+	+	+	Контрольная работа, Домашнее задание, Отчет по индивидуальному заданию, Опрос на занятиях, Зачет, Выступление (доклад) на занятии

6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП

7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП

8. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 8.1.

Таблица 8. 1 – Наименование практических занятий (семинаров)

Названия разделов	Наименование практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
4 семестр			
1 Основные понятия. Предмет дисциплины. Место в системе	Анализ заинтересованных сторон, проблем, целей изучения. Место	4	ОПК-8

Согласована на портале № 16598

других дисциплин. Теоретические основы, методология, методика. Литература и источники. Отчётность. Наука и религия о возможности и необходимости поддержанию физического и духовного здоровья. Основные составляющие ЗОЖ: рациональное питание; правильное сочетание труда и отдыха; двигательная активность; закаливание; поддержание психического здоровья; отсутствие вредных привычек. ЗОЖ как искусство жизни у абхазских долгожителей и выдающихся людей России и Томской области (А.В. Суворов, Л.Н. Толстой, Ф.Г. Углов, В.Е. Зуев, Л.Е. Попов и др.). Здоровый режим труда и отдыха. Здоровое питание. Роль удобной одежды и обуви «по сезону» в поддержании здоровья и трудоспособности. Причины нарушения зрения. Профилактика нарушений зрения: правильное питание, снятие умственного напряжения, упражнения для глаз. Профилактика нарушений здоровья при работе на компьютере. Распространённость абортов в мире и России, их влияние на женщин и общество. Законодательство об абортах. Основные понятия девиантологии. Методология и методика. Некоторые закономерности «отклоняющихся поведений».	дисциплины в системе других дисциплин. Методология, методика. Источники. Наука и религия о возможности и необходимости поддержанию физического и духовного здоровья. Основные составляющие ЗОЖ студента. ЗОЖ как искусство жизни у абхазских долгожителей и знаменитых людей Томской области, ТУСУРа. Здоровый режим труда и отдыха студента. Здоровое питание. Оптимальный вес. Удобная одежда и обувь «по сезону» и здоровье студента и специалиста. Экскурсия в Патолого–анатомический музей СибГМУ. Разработка студентами индивидуальных планов профилактике нарушений зрения. Обучение комплексу упражнений для снятия умственного напряжения и упражнений для глаз. Обучение способам правильной организации рабочего места при работе на компьютере, способам правильного распределения нагрузки, предупреждения зрительного и общего утомления. Профилактика абортов в работе государственных, муниципальных, религиозных, некоммерческих организаций. Помощь беременным женщинам и матерям, оказавшимся в кризисной ситуации. История девиантологической мысли. Закономерности «отклоняющихся поведений» и пути их профилактики.		
	Итого	4	
Итого за семестр		4	
5 семестр			
2 История, виды потребления алкоголя (ПА). Теория массового алкоголизма и путей профилактики. Размеры, последствия ПА в мире и России. Политика государства в области производства и обо-рота алкогольных изделий. Профилактика потребления алкоголя в образовательных, социальных учреждениях, в семье. Трезвенные движения. Психолого–педагогические методы избавления от алкогольной зависимости. Курение: причины,	Размеры, последствия потребления алкоголя в мире и России. Степени алкогольного опьянения, стадии алкоголизма. Пути профилактики. Законодательство по поводу производства и оборота алкогольных изделий. Трезвенные движения: история и современность. Психолого–педагогические методики избавления от алкогольной зависимости Г.А. Шичко, А. Карра, Г.Н. Сытина и др. Экскурсия в приют миссии ордена Матери Терезы для лиц БОМЖ. Рамочная конвенция ВОЗ в отношении	6	ОПК-8

Согласована на портале № 16598

распространённость, последствия. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Общественные организации, выступающие за ограничение курения. Профилактика табакокурения. Наркомания: причины, размеры, социальные последствия. Государство, некоммерческие организации в борьбе с наркоманией. Психолого–педагогические методы избавления от наркомании.	табакокурения. Психолого–педагогические методы избавления от никотиновой зависимости: М. Стоппард, Г.А. Шичко, А. Карра. Законодательство по поводу незаконного оборота наркотиков. УФСКН в борьбе с незаконным оборотом наркотиков. Профилактика наркомании силами УФСКН, медицинских органов, некоммерческих организаций в России и Томской области. Психолого–педагогические методы избавления от наркомании.		
	Итого	6	
Итого за семестр		6	
Итого		10	

9. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 9.1.

Таблица 9.1 - Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
4 семестр				
1 Основные понятия. Предмет дисциплины. Место в системе других дисциплин. Теоретические основы, методология, методика. Литература и источники. Отчётность. Наука и религия о возможности и необходимости поддержанию физического и духовного здоровья. Основные составляющие ЗОЖ: рациональное питание; правильное сочетание труда и отдыха; двигательная активность; закаливание; поддержание психического здоровья; отсутствие вредных привычек. ЗОЖ как искусство жизни у	Выполнение контрольных работ	22	ОПК-8	Выступление (доклад) на занятии, Домашнее задание, Зачет, Опрос на занятиях, Отчет по индивидуальному заданию
	Проработка лекционного материала	6		
	Итого	28		

Согласована на портале № 16598

абхазских долгожителей и выдающихся людей России и Томской области (А.В. Суворов, Л.Н. Толстой, Ф.Г. Углов, В.Е. Зуев, Л.Е. Попов и др.). Здоровый режим труда и отдыха. Здоровое питание. Роль удобной одежды и обуви «по сезону» в поддержании здоровья и трудоспособности. Причины нарушения зрения. Профилактика нарушений зрения: правильное питание, снятие умственного напряжения, упражнения для глаз. Профилактика нарушений здоровья при работе на компьютере. Распространённость абортов в мире и России, их влияние на женщин и общество. Законодательство об абортах. Основные понятия девиантологии. Методология и методика. Некоторые закономерности «отклоняющихся поведений».				
Итого за семестр		28		
5 семестр				
2 История, виды потребления алкоголя (ПА). Теория массового алкоголизма и путей профилактики. Размеры, последствия ПА в мире и России. Политика государства в области производства и обо-рота алкогольных изделий. Профилактика потребления алкоголя в образовательных, социальных учреждениях, в семье. Трезвенные движения.	Выполнение контрольных работ	48	ОПК-8	Выступление (доклад) на занятии, Зачет, Контрольная работа, Опрос на занятиях
	Выполнение контрольных работ	10		
	Итого	58		

Согласована на портале № 16598

Психолого–педагогические методы избавления от алкогольной зависимости. Курение: причины, распространённость, последствия. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Общественные организации, выступающие за ограничение курения. Профилактика табакокурения. Наркомания: причины, размеры, социальные последствия. Государство, некоммерческие организации в борьбе с наркоманией. Психолого–педагогические методы избавления от наркомании.				
Итого за семестр		58		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачет
Итого		90		

9.1. Темы контрольных работ

1. Здоровый режим труда и отдыха пользователя персонального компьютера.
2. Спортивно-оздоровительное и патриотическое движение "Русские пробежки" в Томске.
3. Профилактика курения по методу А. Карра.
4. Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Карр А. "Лёгкий способ бросить курить", http://www.ezobox.ru/allen-carr/books/3/read/
5. Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Стоппард М. "Бросим курить", http://e-libra.ru/read/142516-brosim-kurit.html
6. Выработка практических рекомендаций по профилактике алкоголизма по книге: Дроздов И. Геннадий Шичко и его метод, http://www.bookol.ru/dokumentalnaya_literatura_main/publitsistika/193014/fulltext.htm
7. Выработка практических рекомендаций по профилактике наркомании по книге: Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999.

9.2. Вопросы на проработку лекционного материала

1. Составление конспекта выступлений на практических занятиях

Согласована на портале № 16598

10. Курсовая работа (проект)

Не предусмотрено РУП

11. Рейтинговая система для оценки успеваемости студентов

Не предусмотрено

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1. Основная литература

1. Экология человека: Учебное пособие для направлений «Экология и природопользование», «Безопасность жизнедеятельности в техносфере» / Несмелова Н. Н. - 2014. 129 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/4748, дата обращения: 03.03.2017.

12.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев [и др.] . - Томск : ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.)
2. Виленский М. Я. Физическая культура и образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 10 экз.)

12.3 Учебно-методические пособия

12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Здоровый образ жизни как социально-культурное явление: Учебно-методическое пособие для практических занятий и самостоятельной работы для студентов специальности 040101.65 «Социальная работа» / Афанасьев А. Л. - 2012. 36 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1785, дата обращения: 03.03.2017.

12.3.2 Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

12.4. Ресурсы сети Интернет

12.4. Базы данных, информационно-справочные, поисковые системы и требуемое программное обеспечение

1. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.who.int/ru/
2. Проект "Трезвая Россия": http://www.trezvros.ru/
3. Союз борьбы за народную трезвость: http://www.sbnt.ru/
4. Русские пробежки. Русские за ЗОЖ! Томск: https://vk.com/rp_tomsk
5. Томское общество «Трезвение»: https://vk.com/trezvenie_tomskclub81388484.

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

13.1. Общие требования к материально-техническому обеспечению дисциплины

13.1.1. Материально-техническое обеспечение для лекционных занятий

Для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используется учебная аудитория, с количеством посадочных мест не менее 22-24, оборудованная доской, проектором и стандартной учебной

Согласована на портале № 16598

мебелью. Имеются наглядные пособия в виде презентаций по лекционным разделам дисциплины.

13.1.2. Материально-техническое обеспечение для практических занятий

Для проведения практических занятий используется учебная аудитория, с количеством посадочных мест не менее 22-24, оборудованная доской, проектором и стандартной учебной мебелью. Имеются наглядные пособия в виде презентаций по лекционным разделам дисциплины.

13.1.3. Материально-техническое обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используется учебная аудитория (компьютерный класс), расположенная по адресу 634050, г. Томск, пр. Ленина, 40, малый корпус, 2 этаж, ауд. 202. Состав оборудования: учебная мебель; компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Ce1егоп D336 2.8ГГц. - 10 шт.; компьютеры подключены к сети ИНТЕРНЕТ и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

13.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При обучении студентов **с нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями слуха, мобильной системы обучения для студентов с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При обучении студентов **с нарушениями зрениями** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра.

При обучении студентов **с нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

14. Фонд оценочных средств

14.1. Основные требования к фонду оценочных средств и методические рекомендации

Фонд оценочных средств и типовые контрольные задания, используемые для оценки сформированности и освоения закрепленных за дисциплиной компетенций при проведении текущей, промежуточной аттестации по дисциплине приведен в приложении к рабочей программе.

14.2 Требования к фонду оценочных средств для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с инвалидностью предусмотрены дополнительные оценочные средства, перечень которых указан в таблице.

Таблица 14 – Дополнительные средства оценивания для студентов с инвалидностью

Категории студентов	Виды дополнительных оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушениями слуха	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы	Преимущественно письменная проверка
С нарушениями зрения	Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету	Преимущественно дистанционными методами

Согласована на портале № 16598

С ограничениями по общемедицинским показаниям	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы	Преимущественно проверка методами, исходя из состояния обучающегося на момент проверки

14.3 Методические рекомендации по оценочным средствам для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Согласована на портале № 16598

Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ П. Е. Троян
«___» _____ 20__ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Здоровый образ жизни как социально-культурное явление

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки (специальность): **39.03.02 Социальная работа**
Направленность (профиль): **Социальная работа**
Форма обучения: **заочная**
Факультет: **ЗиВФ, Заочный и вечерний факультет**
Кафедра: **ИСР, Кафедра истории и социальной работы**
Курс: **2, 3**
Семестр: **4, 5**

Учебный план набора 2013 года

Разработчики:
- доцент каф. ИСР А. Л. Афанасьев

Зачет: 5 семестр

Томск 2017

Согласована на портале № 16598

1. Введение

Фонд оценочных средств (ФОС) является приложением к рабочей программе дисциплины (практики) и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения.

ФОС по дисциплине (практике) используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

Перечень закрепленных за дисциплиной (практикой) компетенций приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень закрепленных за дисциплиной компетенций

Код	Формулировка компетенции	Этапы формирования компетенций
ОПК-8	способностью к предупреждению и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"	Должен знать Основные составляющие ЗОЖ, ведущие к обеспечению физического, психического и социального здоровья клиентов; методы профилактики вредных привычек. ; Должен уметь Строить свою профессиональную деятельность в соответствии с требованиями ЗОЖ.; Должен владеть Навыками пропаганды среди клиентов ЗОЖ; навыками профилактики вредных привычек. ;

Общие характеристики показателей и критериев оценивания компетенций на всех этапах приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Общие характеристики показателей и критериев оценивания компетенций по этапам

Показатели и критерии	Знать	Уметь	Владеть
Отлично (высокий уровень)	Обладает фактическими и теоретическими знаниями в пределах изучаемой области с пониманием границ применимости	Обладает диапазоном практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем	Контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы
Хорошо (базовый уровень)	Знает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах изучаемой области	Обладает диапазоном практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования	Берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Удовлетворительно (пороговый уровень)	Обладает базовыми общими знаниями	Обладает основными умениями, требуемыми для выполнения простых задач	Работает при прямом наблюдении

2 Реализация компетенций

2.1 Компетенция ОПК-8

ОПК-8: способностью к предупреждению и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания".

Для формирования компетенции необходимо осуществить ряд этапов. Этапы формирования компетенции, применяемые для этого виды занятий и используемые средства оценивания представлены в таблице 3.

Согласована на портале № 16598

Таблица 3 – Этапы формирования компетенции и используемые средства оценивания

Состав	Знать	Уметь	Владеть
Содержание этапов	основные составляющие ЗОЖ, ведущие к обеспечению физического, психического и социального здоровья клиентов; методы профилактики вредных привычек.	строить свою профессиональную деятельность в соответствии с требованиями ЗОЖ;	навыками пропаганды среди клиентов ЗОЖ; навыками профилактики вредных привычек.
Виды занятий	• Практические занятия; • Лекции; • Самостоятельная работа;	• Практические занятия; • Лекции; • Самостоятельная работа;	• Самостоятельная работа;
Используемые средства оценивания	• Контрольная работа; • Домашнее задание; • Отчет по индивидуальному заданию; • Опрос на занятиях; • Выступление (доклад) на занятии; • Зачет;	• Контрольная работа; • Домашнее задание; • Отчет по индивидуальному заданию; • Опрос на занятиях; • Выступление (доклад) на занятии; • Зачет;	• Домашнее задание; • Отчет по индивидуальному заданию; • Выступление (доклад) на занятии; • Зачет;

Формулировка показателей и критериев оценивания данной компетенции приведена в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели и критерии оценивания компетенции на этапах

Состав	Знать	Уметь	Владеть
Отлично (высокий уровень)	• составляющие ЗОЖ, ведущие к обеспечению физического, психического и социального здоровья клиентов; методы профилактики вредных привычек. ;	• строить свою профессиональную деятельность в соответствии с требованиями ЗОЖ;	• навыками пропаганды среди клиентов ЗОЖ; навыками профилактики вредных привычек. ;
Хорошо (базовый уровень)	• основные составляющие ЗОЖ, ведущие к обеспечению физического, психического и социального здоровья клиентов; основные методы профилактики вредных привычек. ;	• строить свою профессиональную деятельность в соответствии с основными требованиями ЗОЖ;	• основными навыками пропаганды среди клиентов ЗОЖ; навыками профилактики наиболее распространённых вредных привычек;
Удовлетворительно (пороговый уровень)	• некоторые составляющие ЗОЖ, ведущие к обеспечению физического,	• строить свою профессиональную деятельность в соответствии с	• некоторыми навыками пропаганды среди клиентов ЗОЖ; навыками

Согласована на портале № 16598

	психического и социального здоровья клиентов; некоторые методы профилактики вредных привычек.;	некоторыми требованиями ЗОЖ;	профилактики отдельных вредных привычек;

3 Типовые контрольные задания

Для реализации вышеперечисленных задач обучения используются типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, в следующем составе.

3.1 Зачёт

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Карр А. "Лёгкий способ бросить курить", http://www.ezobox.ru/allen-carr/books/3/read/

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Стоппард М. "Бросим курить", http://e-libra.ru/read/142516-brosim-kurit.html

– Выработка практических рекомендаций по профилактике алкоголизма по книге: Дроздов И. Геннадий Шичко и его метод, http://www.bookol.ru/dokumentalnaya_literatura_main/publitsistika/193014/fulltext.htm

– Выработка практических рекомендаций по профилактике наркомании по книге: Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999.

3.2 Темы домашних заданий

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Карр А. "Лёгкий способ бросить курить", http://www.ezobox.ru/allen-carr/books/3/read/

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Стоппард М. "Бросим курить", http://e-libra.ru/read/142516-brosim-kurit.html

– Выработка практических рекомендаций по профилактике алкоголизма по книге: Дроздов И. Геннадий Шичко и его метод, http://www.bookol.ru/dokumentalnaya_literatura_main/publitsistika/193014/fulltext.htm

– Выработка практических рекомендаций по профилактике наркомании по книге: Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999.

3.3 Темы индивидуальных заданий

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Карр А. "Лёгкий способ бросить курить", http://www.ezobox.ru/allen-carr/books/3/read/

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Стоппард М. "Бросим курить", http://e-libra.ru/read/142516-brosim-kurit.html

– Выработка практических рекомендаций по профилактике алкоголизма по книге: Дроздов И. Геннадий Шичко и его метод, http://www.bookol.ru/dokumentalnaya_literatura_main/publitsistika/193014/fulltext.htm

– Выработка практических рекомендаций по профилактике наркомании по книге: Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999.

3.4 Темы опросов на занятиях

– Здоровый режим труда и отдыха пользователя персонального компьютера.

– Спортивно-оздоровительное и патриотическое движение "Русские пробежки" в Томске.

– Профилактика курения по методу А. Карра.

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Карр А. "Лёгкий способ бросить курить", http://www.ezobox.ru/allen-carr/books/3/read/

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Стоппард М. "Бросим курить", http://e-libra.ru/read/142516-brosim-kurit.html

– Выработка практических рекомендаций по профилактике алкоголизма по книге: Дроздов И. Геннадий Шичко и его метод,

Согласована на портале № 16598

http://www.bookol.ru/dokumentalnaya_literatura_main/publitsistika/193014/fulltext.htm

– Выработка практических рекомендаций по профилактике наркомании по книге: Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999.

3.5 Темы докладов

– Составление конспекта выступлений на практических занятиях

– Здоровый режим труда и отдыха пользователя персонального компьютера.

– Спортивно-оздоровительное и патриотическое движение "Русские пробежки" в Томске.

– Профилактика курения по методу А. Карра.

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Карр А. "Лёгкий способ бросить курить", http://www.ezobox.ru/allen-carr/books/3/read/

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Стоппард М. "Бросим курить", http://e-libra.ru/read/142516-brosim-kurit.html

– Выработка практических рекомендаций по профилактике алкоголизма по книге: Дроздов И. Геннадий Шичко и его метод, http://www.bookol.ru/dokumentalnaya_literatura_main/publitsistika/193014/fulltext.htm

– Выработка практических рекомендаций по профилактике наркомании по книге: Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999.

3.6 Темы контрольных работ

– Стадии алкоголизма. Профилактика алкоголизма по методу Г.А. Шичко. Профилактика табакокурения по методу Г.А. Шичко. Профилактика курения по методу М. Стоппард. Общественные организации России и Томска, пропагандирующие здоровый образ жизни

– Стадии алкоголизма. Профилактика алкоголизма по методу Г.А. Шичко. Профилактика табакокурения по методу Г.А. Шичко. Профилактика курения по методу М. Стоппард. Общественные организации России и Томска, пропагандирующие здоровый образ жизни

4 Методические материалы

Для обеспечения процесса обучения и решения задач обучения используются следующие материалы:

– методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы фор-мирования компетенций, согласно п. 12 рабочей программы.

4.1. Основная литература

1. Экология человека: Учебное пособие для направлений «Экология и природопользование», «Безопасность жизнедеятельности в техносфере» / Несмелова Н. Н. - 2014. 129 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/4748, свободный.

4.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев [и др.] . - Томск : ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.)
2. Виленский М. Я. Физическая культура и образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 10 экз.)

4.3. Обязательные учебно-методические пособия

1. Здоровый образ жизни как социально-культурное явление: Учебно-методическое пособие для практических занятий и самостоятельной работы для студентов специальности 040101.65 «Социальная работа» / Афанасьев А. Л. - 2012. 36 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1785, свободный.

4.4. Ресурсы сети Интернет

4.4. Базы данных, информационно справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.who.int/ru/
2. Проект "Трезвая Россия": http://www.trezvros.ru/
3. Союз борьбы за народную трезвость: http://www.sbnt.ru/

Согласована на портале № 16598

4. Русские пробежки. Русские за ЗОЖ! Томск: https://vk.com/rp_tomsk
5. Томское общество «Трезвение»: https://vk.com/trezvenie_tomskclub81388484.

Согласована на портале № 16598