

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ**  
**УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»**  
**(ТУСУР)**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор департамента образования

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: 1с6сfa0a-52a6-4f49-aef0-5584d3fd4820

Владелец: Троян Павел Ефимович

Действителен: с 19.01.2016 по 16.09.2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Валеология**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки / специальность: **39.03.02 Социальная работа**

Направленность (профиль) / специализация: **Социальная работа с различными категориями населения**

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 2014 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 | 0         | 4         | 4     | часов   |
| 7 | Общая трудоемкость        | 36        | 72        | 108   | часов   |
|   |                           |           |           | 3.0   | З.Е.    |

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

Зачет: 5 семестр

Томск 2018

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 39.03.02 Социальная работа, утвержденного 12.01.2016 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ИСР «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол №\_\_\_\_\_.

Разработчик:

доцент каф. ИСР \_\_\_\_\_ А. Л. Афанасьев

Заведующий обеспечивающей каф.  
ИСР

\_\_\_\_\_ Н. А. Грик

Рабочая программа дисциплины согласована с факультетом и выпускающей кафедрой:

Декан ЗиВФ

\_\_\_\_\_ И. В. Осипов

Заведующий выпускающей каф.  
ИСР

\_\_\_\_\_ Н. А. Грик

Эксперты:

старший преподаватель кафедры  
ИСР

\_\_\_\_\_ О. Е. Радченко

Заведующий кафедрой истории и  
социальной работы (ИСР)

\_\_\_\_\_ Н. А. Грик

## 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 «Валеология» (Б1.В.ДВ.10.2) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Валеология, Социальная экология, Теория социальной работы.

Последующими дисциплинами являются: Валеология, Технология социальной работы.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ПК-14 способностью к осуществлению прогнозирования, проектирования и моделирования социальных процессов и явлений в области социальной работы, экспертной оценке социальных проектов;

В результате изучения дисциплины обучающийся 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              | 4           | 4         | 0         |
| Подготовка к практическим занятиям, семинарам | 28          | 24        | 4         |
| Выполнение контрольных работ                  | 54          | 0         | 54        |
| Всего (без экзамена)                          | 104         | 36        | 68        |
| Подготовка и сдача зачета                     | 4           | 0         | 4         |
| Общая трудоемкость, ч                         | 108         | 36        | 72        |
| Зачетные Единицы                              | 3.0         |           |           |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

| Названия разделов дисциплины   | Лек., ч | Прак. зан., ч | Сам. раб., ч | Всего часов (без экзамена) | Формируемые компетенции |
|--|---------|---------------|--------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>4 семестр</b>   |         |               |              |                            |                         |
| 1 Введение. Теория, методология, источники. Наука и религия о поддержании физического и духовного здоровья. Составляющие ЗОЖ. ЗОЖ в жизни абхазских долгожителей и выдающихся людей России. Режим труда и отдыха. Гигиена питания. Одежда, обувь и здоровье. Гигиена зрения. Сохранение здоровья при работе на компьютере. Защита материнства. Профилактика абортов. Основы девиантологии. | 4       | 4             | 28           | 36                         | ПК-14                   |
| Итого за семестр   | 4       | 4             | 28           | 36                         |                         |
| <b>5 семестр</b>   |         |               |              |                            |                         |
| 2 Пьянство и алкоголизм. Причины и последствия. Меры государства и общества по ограничению потребления алкоголя, утверждению трезвого образа жизни. Курение. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Профилактика табакокурения. Наркомания. Причины и последствия. Государство и общественные организации в борьбе с наркоманией.                                | 4       | 6             | 58           | 68                         | ПК-14                   |
| 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 |
|---|--|-----------------|-------------------------|
| <b>4 семестр</b>  |  |                 |                         |
| 1 Введение. Теория, методология, источники. Наука и религия о поддержании физического и | 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 ду- | 4               | ПК-14                   |

|   |  |   |       |
|---|--|---|-------|
| духовного здоровья. Составляющие ЗОЖ. ЗОЖ в жизни абхазских долгожителей и выдающихся людей России. Режим труда и отдыха. Гигиена питания. Одежда, обувь и здоровье. Гигиена зрения. Сохранение здоровья при работе на компьютере. Защита материнства. Профилактика аборт. Основы девиантологии.  | ховного 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 аборт 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 Пьянство и алкоголизм. Причины и последствия. Меры государства и общества по ограничению потребления алкоголя, утверждению трезвого образа жизни. Курение. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Профилактика табакокурения. Наркомания. Причины и последствия. Государство и общественные организации в борьбе с наркоманией. | 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 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.   | 4 | ПК-14 |
|   | 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.

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 Валеология                   | +   | + |
| 2 Социальная экология          | +   |   |
| 3 Теория социальной работы     | +   |   |
| Последующие дисциплины         |   |   |
| 1 Валеология                   | +   | + |
| 2 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, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Компетенции | Виды занятий |            |           | Формы контроля                      |
|-------------|--------------|------------|-----------|-------------------------------------|
|             | Лек.         | Прак. зан. | Сам. раб. |                                     |
| ПК-14       | +            | +          | +         | Выполнение контрольной работы, Тест |

#### 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 Введение. Теория, методология, источники. Наука и религия о поддержании физического и духовного здоровья. Составляющие ЗОЖ. | Анализ заинтересованных сторон, проблем, целей изучения. Место 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 зна- | 4               | ПК-14                   |

|   |  |    |       |
|---|--|----|-------|
| ЗОЖ в жизни абхазских долгожителей и выдающихся людей России. Режим труда и отдыха. Гигиена питания. Одежда, обувь и здоровье. Гигиена зрения. Сохранение здоровья при работе на компьютере. Защита материнства. Профилактика аборт. Основы девиантологии.  | менитых 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 профилактики 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 поведения» и пути их профилактики.             |    |       |
|   | Итого  | 4  |       |
| Итого за семестр  |  | 4  |       |
| <b>5 семестр</b>  |  |    |       |
| 2 Пьянство и алкоголизм. Причины и последствия. Меры государства и общества по ограничению потребления алкоголя, утверждению трезвого образа жизни. Курение. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Профилактика табакокурения. Наркомания. Причины и последствия. Государство и общественные организации в борьбе с наркоманией. | 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 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. | 6  | ПК-14 |
|   | 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,<br>ч | Формируемые компетенции | Формы контроля                      |
|--|---|--------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| 4 семестр  |   |                    |                         |                                     |
| 1 Введение. Теория, методология, источники. Наука и религия о поддержании физического и духовного здоровья. Составляющие ЗОЖ. ЗОЖ в жизни абхазских долгожителей и выдающихся людей России. Режим труда и отдыха. Гигиена питания. Одежда, обувь и здоровье. Гигиена зрения. Сохранение здоровья при работе на компьютере. Защита материнства. Профилактика абортов. Основы девиантологии. | Подготовка к практическим занятиям, семинарам | 24                 | ПК-14                   | Тест                                |
|  | Проработка лекционного материала              | 4                  |                         |                                     |
|  | Итого   | 28                 |                         |                                     |
| Итого за семестр   |   | 28                 |                         |                                     |
| 5 семестр  |   |                    |                         |                                     |
| 2 Пьянство и алкоголизм. Причины и последствия. Меры государства и общества по ограничению потребления алкоголя, утверждению трезвого образа жизни. Курение. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Профилактика табакокурения. Наркомания. Причины и последствия. Государство и общественные организации в борьбе с наркоманией.                                | Выполнение контрольных работ                  | 54                 | ПК-14                   | Выполнение контрольной работы, Тест |
|  | Подготовка к практическим занятиям, семинарам | 4                  |                         |                                     |
|  | Итого   | 58                 |                         |                                     |
| Итого за семестр   |   | 58                 |                         |                                     |
|  | Подготовка и сдача зачета                     | 4                  |                         | Зачет                               |
| Итого  |   | 90                 |                         |                                     |



## **10. Курсовой проект / курсовая работа**

Не предусмотрено РУП.

## **11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся**

Рейтинговая система не используется.

## **12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **12.1. Основная литература**

1. Экология человека [Электронный ресурс]: Учебное пособие для направлений «Экология и природопользование», «Безопасность жизнедеятельности в техносфере» / Несмелова Н. Н. - 2014. 129 с. - Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/4748> (дата обращения: 09.07.2018).

### **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.)

### **12.3. Учебно-методические пособия**

#### **12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия**

1. Для самостоятельной работы [Электронный ресурс]: Здоровый образ жизни как социально-культурное явление Учебно-методическое пособие / Афанасьев А. Л. - 2012. - С. 4-8, 19-36. Для практических занятий Здоровый образ жизни как социально-культурное явление Учебно-методическое пособие / Афанасьев А. Л. - 2012. - С. 9-19. - Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/1785> (дата обращения: 09.07.2018).

#### **12.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и 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. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. При изучении дисциплины рекомендуется использовать базы данных и информационно-справочные системы, к которым у ТУСУРа есть доступ <https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh>.

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины и требуемое программное обеспечение**

### **13.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины**

#### **13.1.1. Материально-техническое и программное 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 и стандартной учебной мебелью. Имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по лекционным разделам дисциплины.

### **13.1.2. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий**

Учебная аудитория

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа

634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 307 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

### **13.1.3. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы**

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 201 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Состав оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Celeron D336 2.8ГГц. - 5 шт.;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

## **13.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися **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 комфортного просмотра.

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

## **14. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

### **14.1. Содержание оценочных материалов и методические рекомендации**

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы в составе:

### 14.1.1. Тестовые задания

1. Здоровье, по определению ВОЗ, это:

- а) отсутствие болезней;
- б) хорошее самочувствие;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- г) отсутствие вредных привычек.

2. Согласно Закону Томской области от 05.05.2012 № 48-ОЗ запрещается розничная продажа алкогольной продукции в период:

- а) с 22 часов до 10 часов;
- б) с 23 часов до 8 часов;
- в) с 24 часов до 7 часов;
- г) с 21 до 10 часов.

3. Условия и образ жизни среди факторов, влияющих на здоровье, занимают:

- а) 20-25 %;
- б) 70-75 %;
- в) 40-45 %;
- г) 50-55 %.

4. Из числа разведённых называют главной причиной развода пьянство одного из супругов:

- а) более 30%;
- б) более 50%;
- в) более 40%;
- г) более 60%.

5. Регион СССР, где было наибольшее число долгожителей, это:

- а) Абхазия,
- б) Азербайджан,
- в) Алтай,
- г) Якутия.

6. Выдающийся русский советский учёный-медик, трезвенник – автор «Памятки русскому долгожителю», это:

- а) И.А. Сикорский,
- б) И.П. Павлов,
- в) Ф. Г. Углов,
- г) В.М. Бехтерев.

7. Рекомендуемая продолжительность сна человека:

- а) 6-7 часов;
- б) 9-10 часов.
- в) 5-6 часов;
- г) 7-8 часов.

8. Перерыв при работе на компьютере следует делать:

- а) каждые 2 часа;
- б) каждые 60 мин;
- в) каждые 30 мин.;
- г) каждые 3 часа.

9. Показателем правильного питания является:

- а) масса тела;
- б) структура волос;
- в) состояние кожи;
- г) аппетит.

10. С недостатком каких веществ может быть связано ухудшение зрения?

- а) белков;
- б) жиров;
- в) углеводов;
- г) витамина А.

11. Какова суточная потребность взрослого организма в воде?

- а) 2-2,5 л;
- б) 1-2 л;
- в) 0,5-1 л;
- г) 3-4 л.

12. При недостатке белка наблюдается:

- а) понижение уровня сахара в крови;
- б) расстройства желудочно-кишечного тракта;
- в) усиленное образование жира;
- г) развитие анемии.

13. Принцип безопасности в питании заключается в употреблении:

- а) свежих, неиспорченных продуктов;
- б) продуктов, подвергающихся высокой термической обработке;
- в) продуктов с повышенным содержанием витаминов;
- г) растительных продуктов.

14. В чем заключается гигиена питания?

- а) в соблюдении личной гигиены;
- б) в разделении растительной и животной пищи;
- в) в тепловой обработке продуктов питания;
- г) в четком режиме питания.

15. В учебных заведениях последние столы должны располагаться не дальше, чем на расстоянии:

- а) 6 м от доски;
- б) 10 м от доски;
- в) 4.5 м от доски;
- г) 3 м от доски.

16. Суточный рацион питания должен быть распределен на 4 приема:

- а) завтрак – 20-25%, обед – 30-35%, полдник – 15-20%, ужин – 20-25%;
- б) завтрак – 10-15%, обед – 50-60%, полдник – 5-10%, ужин – 25-45%;
- в) завтрак – 10-15%, обед – 40-50%, полдник – 10-15%, ужин – 20-40%;
- г) завтрак – 25%, обед – 25%, полдник – 25%, ужин – 25%.

17. При проявлении признаков усталости во время умственной работы необходимо:

- а) сменить один вид умственной деятельности другим;
- б) сделать перерыв для пассивного отдыха;
- в) сделать перерыв для активного отдыха;
- г) проявить волю и продолжить работу.

18. Кратковременный холодный или горячий душ:

- а) обеспечивает оптимальные условия жизни;
- б) усиливает синтез белка, восстанавливает структурные основы клетки;
- в) тонизирует мышцы, повышает тонус сосудистой системы и улучшает обмен веществ;
- г) сжигает лишние запасы жиров.

19. Какой пункт не относится к требованиям организации здорового образа жизни:

- а) правильный режим труда и отдыха;
- б) оптимальная двигательная активность и закаливание организма;
- в) индивидуализация системы поведения человека в зависимости от состояния здоровья и факторов риска;
- г) употребление натурального виноградного вина.

20. Средняя продолжительность жизни человека, употребляющего наркотики, составляет:

- а) около 35 лет;
- б) около 25 лет;
- в) около 50 лет;
- г) около 40 лет.

### 14.1.2. Зачёт

1. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Влияние образа жизни на качество жизни человека.

2. Факторы, воздействующие на эмоционально-психическое здоровье. Необходимость и возможность поддержания здоровья «души» (по В.В. Головки).

3. Значение физической активности, физической культуры, режима труда и отдыха в поддержании здоровья. В т. ч. на примере абхазских долгожителей.

4. Гигиена питания, закаливание в системе здоровья. Необходимость поддержания нормального веса. Какова формула расчёта нормального веса?

5. Значение рациональной одежды и обуви в сохранении здоровья женщин.

6. Причины нарушения зрения (по У. Г. Бейтсу и последователям).

7. Улучшение зрения без очков (по У. Бейтсу – Г. А. Шичко). Дать оценку методу. Показать, объяснить комплекс упражнений.

8. Методы устранения неблагоприятных факторов при работе на персональном компьютере: организация рабочего места, режим работы, упражнения для снятия напряжения.

9. Работа с «горячими кнопками» клавиатуры на персональном компьютере.

10. Причины, распространённость аборт, их влияние на женщин и общество.

11. Аборт и мужчины. Роль мужчин в снижении числа абортов (по Энн Пирсон).

12. Профилактика абортов, защита материнства в работе государственных, муниципальных органов, общественных и религиозных организаций.

13. Причины, история потребления алкоголя в мире и в России.

14. Виды, причины потребления алкоголя, пути профилактики (по С.А. Первушину, докладу «Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации». 2009).

15. Типы стран по потреблению алкоголя. К какому типу стран относится Россия?

16. Уровень потребления алкоголя в мире и России. Медицинские и социальные последствия.

17. Опыт антиалкогольной политики стран Северной Европы, его значение (на примере Норвегии).

18. Проекты и движения за утверждение трезвого, здорового образа жизни в России, возможность их использования проектов в социальной работе.

19. Проекты и движения за утверждение трезвого, здорового образа жизни в Томской области, возможность их использования в социальной работе.

20. Психолого-педагогический метод избавления от алкогольной зависимости Г. А. Шичко, А. Карра.

21. Причины, распространённость, медицинские и социальные последствия табакокурения в мире и России.

22. Политика государств, международных и общественных организаций в отношении оборота табачных изделий и табакокурения. «Рамочная конвенция по борьбе против табака» (РКБТ) Всемирной организации здравоохранения и её применение в России.

23. Психолого-педагогические методы избавления от никотиновой зависимости Г.А. Шичко, А. Карра, М. Стоппард.

24. Причины потребления наркотиков. Медицинские и социальные последствия наркомании.

25. Профилактика потребления наркотиков в семье, образовательных учреждениях, органах социальной поддержки населения.

26. Метод психологической саморегуляции Г.Н. Сытина, возможности его применения в социальной работе.

#### **14.2. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 14.

Таблица 14 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

| Категории обучающихся                         | Виды дополнительных оценочных материалов  | 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   |
| 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 материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов 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.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся 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 лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адапти-

рованных 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 лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.