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
_____ П. Е. Троян
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровый образ жизни как социально-культурное явление

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

Согласована на портале № 38403

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 3 от «23» 3 2018 г.

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

Согласована на портале № 38403

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: Здоровый образ жизни как социально-культурное явление, Валеология, Социальная экология, Теория социальной работы.

Последующими дисциплинами являются: Здоровый образ жизни как социально-культурное явление, 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	10	6	4
Выполнение контрольных работ	72	18	54
Всего (без экзамена)	104	36	68
Подготовка и сдача зачета	4	0	4
Общая трудоемкость, ч	108	36	72

Согласована на портале № 38403

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
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.	4	4	28	36	ПК-14
Итого за семестр	4	4	28	36	
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.	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
4 семестр			
1 Введение. Теория, методология, источники. Наука и	Основные понятия. Предмет дисциплины. Место в системе других дисциплин. Теоретические основы, методология, методика. Литература и источни-	4	ПК-14

Согласована на портале № 38403

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.	ки. 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».		
	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.

Согласована на портале № 38403

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 Здоровый образ жизни как социально-культурное явление	+	+
2 Валеология	+	+
3 Социальная экология	+	
4 Теория социальной работы	+	
Последующие дисциплины		
1 Здоровый образ жизни как социально-культурное явление	+	+
2 Валеология	+	+
3 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	+	+	+	Контрольная работа, 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.	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	4	ПК-14

Согласована на портале № 38403

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.	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 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.

Согласована на портале № 38403

Таблица 9.1 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, 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.	Выполнение контрольных работ	18	ПК-14	Контрольная работа, Тест
	Подготовка к практическим занятиям, семинарам	6		
	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	Контрольная работа, Тест
	Подготовка к практическим занятиям, семинарам	4		
	Итого	58		
Итого за семестр		58		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачет
Итого		90		

Согласована на портале № 38403

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.

Согласована на портале № 38403

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:

Согласована на портале № 38403

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.

Согласована на портале № 38403

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.

Согласована на портале № 38403

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. Головко).

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 абортов, 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.

Согласована на портале № 38403

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.

14.1.3. Темы контрольных работ

1. Пропаганда семейных ценностей, профилактика абортов в Томской области.

2. Пропаганда трезвого, здорового образа жизни силами общественных организаций .в Томской области.

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;

Согласована на портале № 38403

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

Согласована на портале № 38403