

Министерство образования и науки Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Владимирский государственный университет  
 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
 (ВлГУ)

и.ч.



УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор  
 по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 04 » 05 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ВАЛЕОЛОГИЯ»

Направление подготовки – 20.03.01 Техносферная безопасность

Программа (профиль) – Безопасность жизнедеятельности в техносфере

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения – очная

Семестр	Трудоем- кость Зач.ед./ча с.	Лекции , час.	Практичес- кие занятия, час.	Лаборатор- ные работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зач.)
1	2/72	18	-	18	36	зачет
2	3/108	18	18	-	36	Экзамен (36 ч)
Итого	5/180	36	18	18	72	Зачет, Экзамен (36 ч)

Владимир, 2016

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины являются формирование здоровьесберегающей культуры, под которой понимается владение системой знаний о взаимосвязях физического, психического и социального здоровья человека и общества, осознание здоровья как ценности, владение знаниями по охране здоровья, о здоровом образе жизни и его основополагающих признаках, о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью. Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.

Учебная дисциплина "Валеология" – дисциплина, которая изучается студентом в рамках учебного плана направления 20.03.01 «Техносферная безопасность» (бакалавриат). Данная дисциплина базируется на таких науках, как «Химия» и «История». Студенты, приступившие к изучению дисциплины "Валеология", должны обладать также знаниями по вопросам биологии из школьного курса.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать результаты образования по компетенции ОК-1 ФГОС, а именно: владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры).

Обучающийся должен:

**знать** нормы здорового образа жизни;

**уметь** использовать приемы первой помощи;

**владеть** навыками оказания первой помощи при защите населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий.

Задачами курса являются:

**-приобретение** познаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности;

**-овладение** методами количественной и качественной оценки резервов здоровья, профилактики их снижения и коррекции их отклонений от нормы;

**-формирование** установки на здоровый образ жизни.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет   5   зачетных единиц, 180 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы, коллоквиумы	СРС	Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Валеологический анализ факторов здоровья.	1	1-5	6			6		12	6/50%	1 рейтинг-контроль
2	Двигательная активность и здоровье	1	5-11	6			6		12	6/50%	2 рейтинг-контроль
3	Психологические основы здоровья	1	12-18	6			6		12	6/50%	3 рейтинг-контроль
	Итого по 1 семестру	1		18			18		36	18/50%	зачет
4	Иммунитет и здоровье	2	1-5	6		6			12	6/50%	1 рейтинг-контроль
5	Терморегуляция и здоровье	2	5-11	6		6			12	6/50%	2 рейтинг-контроль
6	Рациональная организация жизнедеятельности	2	12-18	6		6			12	6/50%	3 рейтинг-контроль
	Итого по 2 семестру			18		18			36	18/50%	Экзамен (36 час)
	Всего			36		18	18		72	36/50%	Зачет, Экзамен (36 час)

## 1 семестр

### **Тема 1.** «Валеологический анализ факторов здоровья».

Основные понятия валеологии. Предпосылки возникновения валеологии. Место валеологии в системе наук. Классификация валеологии. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Генетические факторы. Состояние окружающей среды. Медицинское обеспечение. Условия и образ жизни. Биологическое и социальное здоровье. Индивидуальное здоровье. Первая медицинская помощь.

### **Тема 2.** «Двигательная активность и здоровье».

Эволюционные предпосылки двигательной активности. Физиологические основы двигательной активности. Характеристика состояний, возникающих при физической нагрузке. Возрастные особенности двигательной активности. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья. Меры по поддержанию физической активности при умственной работе.

### **Тема 3.** «Психологические основы здоровья».

Психика и центральная нервная система. Эмоции и эмоциональный стресс. Основы психогенетики. Типология индивидуальных психических особенностей. Психическое здоровье и методы его оценки. Регулирование психических состояний. Психика и современные производственные условия. Психологические основы учебной деятельности. Психические заболевания. Эротизация населения. Наркомания. Алкоголизм. Педофилия.

## 2 семестр

### **Тема 4.** «Иммунитет и здоровье».

Понятие об иммунитете. Классификация защитных механизмов. Специфические защитные механизмы. Неспецифические защитные механизмы. Физиология иммунитета. Кооперация иммунокомпетентных клеток. Факторы риска иммунитета. Основы рационального питания. Роль витаминов и минеральных веществ в сохранении здоровья.

### **Тема 5.** «Терморегуляция и здоровье».

Механизмы терморегуляции. Валеологические основы закаливания. Факторы, провоцирующие простудные заболевания. Валеологические основы предупреждения простудных заболеваний. Эпидемиология. Инфекционные заболевания.

### **Тема 6.** «Рациональная организация жизнедеятельности».

Режим труда и отдыха. Физиологические и психологические механизмы утомления и усталости. Переутомление и его профилактика. Понятие об активном отдыхе и его механизмах. Роль и место сна в режиме здоровой жизнедеятельности. Долгожительство. Репродуктивные технологии. Евгеника. Самоубийство и эвтаназия.

### **ТЕМЫ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ в 1 семестре**

1. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке.
2. Алгоритм сердечно-легочной реанимации и первой помощи при асфикции.
3. Алгоритм первой помощи при черепно-мозговой травме.
4. Алгоритм первой помощи при травме живота и при травме опорно-двигательного аппарата.
5. Первая помощь при синдроме зрительного сдавливания.
6. Первая помощь при ожогах, в том числе при термических и химических.
7. Первая помощь при электротравме.
8. Первая помощь при утоплении и переохлаждении.
9. Первая помощь при острых заболеваниях.

### **ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ во втором семестре**

1. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.
2. Энергетические затраты и калорийность рационального питания.
3. Энергетическая ценность пищи и принципы рационального сбалансированного питания.
4. Роль витаминов в жизнедеятельности организма.
5. Роль минеральных веществ в сохранении здоровья.
6. Пищевые добавки.
7. Оценка уровня здоровья экспресс-методом.
8. Определение биологического возраста по методу Войтенко.
9. Оценка образа жизни и соматического здоровья.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В рамках образовательных технологий предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. На практических занятиях используется метод проблемного изложения материала, а также применение рейтинговой системы аттестации

студентов. Лекционный курс дисциплины " Валеология " подготовлен в виде электронных средств обучения (комплект компьютерных слайдов) и предполагает обязательное наличие в лекционной аудитории проектора и персонального компьютера. По вопросам первой помощи лекционный материал дополняется видеофильмами, подготовленными Департаментом гражданской защиты МЧС России. На лабораторных занятиях студенты работают с тренажером по оказанию первой помощи «Максим».

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

В качестве текущего контроля студентов используется 3-х этапная рейтинговая система в 1 и 2 семестре. Для рейтинговой оценки знаний студентов подготовлены контрольные тестовые вопросы по тематике дисциплины. В качестве самостоятельной работы по отдельным разделам дисциплины студенту выдаются темы для рефератов.

### **Вопросы рейтинг-контроля 1 семестр 1**

**1. Наука об индивидуальном здоровье, методах его поддержания и укрепления называется:**

- а) гигиена;
- б) валеология;
- в) медицина;
- г) генетика.

**2. Предметом изучения валеологии является:**

- а) общественное здоровье;
- б) индивидуальное здоровье;
- в) методы поддержания и укрепления здоровья;
- г) профилактические медицинские мероприятия.

**3. Методами валеологии являются:**

- а) разработка и осуществление профилактических медицинских мероприятий;
- б) различные способы компенсации и инактивации патогенного воздействия элементов окружающей среды;
- в) первичная и вторичная профилактика заболеваний и травматизма;
- г) все перечисленное.

**4. Назовите компонент здоровья, который определяет текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития:**

- а) нравственное здоровье;
- б) психическое здоровье;
- в) физическое здоровье;
- г) соматическое здоровье.

**5. Часть здоровья, зависящая от внешнесредовых условий:**

- а) 50 %;
- б) 40 %;
- в) 30 %;
- г) 20 %.

**6. Вещества, способные вызвать изменения генов, называются:**

- а) мутагенами;
- б) мутацией;
- в) мутантами;
- г) мутагенезом.

**7. Образ жизни человека включает в себя категории:**

- а) стиль жизни;
- б) качество жизни;
- в) уровень жизни;
- г) все перечисленное.

**8. Наука о специфических реакциях организма на внедрение чуждых организму веществ и структур называется:**

- а) генетикой;
- б) микробиологией;
- в) иммунологией;
- г) валеологией.

### **Вопросы рейтинг-контроля 2 семестр 1**

**9. Иммуитет – это:**

- а) неспецифическая невосприимчивость организма к той или иной инфекции;
- б) специфическая невосприимчивость организма к той или иной инфекции;
- в) неспецифическая восприимчивость организма к той или иной инфекции;
- г) специфическая восприимчивость организма к той или иной инфекции.

**10. Иммуитет может быть (укажите лишнее):**

- а) врожденный;
- б) приобретенный;
- в) универсальный;
- г) искусственный.

**11. Антитела вырабатываются (укажите лишнее):**

- а) клетками лимфатических узлов;
- б) клетками поджелудочной железы;
- в) клетками селезенки;
- г) клетками костного мозга.

**12. Циркадными называются биоритмы с периодом:**

- а) 20-28 часов;
- б) 28-32 часа;
- в) 10-18 часов; 14
- г) 40-48 часов.

**13. Ускорение роста организма человека, особенно детей, отмечено:**

- а) осенью и в начале зимы;
- б) зимой и в начале весны;
- в) весной и в начале лета;
- г) летом и в начале осени.

**14. Большинство людей в течение суток испытывают:**

- а) два пика повышенной работоспособности;
- б) три пика повышенной работоспособности;
- в) четыре пика повышенной работоспособности;
- г) один пик повышенной работоспособности.

**15. Многие околосуточные процессы достигают:**

- а) максимальных значений утром и минимальных – вечером;
- б) максимальных значений днем и минимальных - ночью;
- в) максимальных значений вечером и минимальных – утром;
- г) максимальных значений ночью и минимальных – днем.

**16. Жгут на конечность накладывают не более чем на :**

- а) -30 минут
- б) -1 час
- в) -2 часа
- г) - 3 часа

**17. Небольшая рана конечности:**

- а) -накрыть рану чистой салфеткой и забинтовать
- б) - промыть рану водой и забинтовать
- в) - протереть рану спиртом для дезинфекции и забинтовать
- г) – не програть до приезда врача

**Вопросы рейтинг-контроля 3 семестр 1**

**18. Ожог глаза химическим веществом, необходимо:**

- а) - подставить глаз под струю холодной воды
- б) - накрыть оба глаза чистой салфеткой
- в) - применить нейтрализующую жидкость
- г) – часто моргать

**19. Если при обмороке сознание не появляется в течении 4 минут, то:**

- а) - необходимо начать реанимационные мероприятия до прибытия скорой
- б) - необходимо перевернуть пострадавшего на живот, холод на голову и вызвать скорую
- в) - ждать, когда пострадавший придет в сознание
- г) – положить в позу «лягушки»

**20. Удар кулаком по груди в случае непрямого массажа сердца наносится:**

- а) - по мечевидному отростку
- б) - по левой стороне грудины
- в) - по центру грудины, прикрыв двумя пальцами мечевидный отросток
- г) – прямо по сердечной мышце

**21. Глубина продавливания грудной клетки в случае непрямого массажа сердца**

- а) - 1-2 см
- б) - 4 см
- в) -10 см
- г) - 6см

**22. Зрачки сужены, сердцебиение отсутствует, непрямой массаж сердца проводить**

- а) – до появления усталости
- б) -до прибытия скорой
- в) - до 20 мин.
- г) - до 1 часа

**23. Группа спасателей, оказывая реанимационные мероприятия, чередуют**

- а) - 2 вдоха и 15 надавливаний.
- б) - 5 вдохов и 5 надавливаний

в) - 2 вдоха и 5 надавливаний.

г) - 1 вдох и 5 надавливаний.

#### **24. Признаки комы:**

а) - закрытые глаза

б) - потеря сознания до 3 минут, пульс присутствует.

в) - потеря сознания более 4 минут, пульс присутствует

г) - потеря сознания более 4 минут, пульс отсутствует

#### **25. Сигаретный дым:**

а) - является мутагеном

б) - является сенсibilизатором

в) - является иммуномодулятором

г) - вызывает привыкание организма

#### **26. Частота проведения реанимационных мероприятий**

а) - вдувание 1 раз в 1 сек, надавливание каждые 5 сек.

б) - вдувание 1 раз в 5 сек, надавливание каждые 1 сек.

в) - вдувание 1 раз в 2 сек, надавливание каждые 12 сек.

г) - вдувание 1 раз, надавливание постоянно

#### **Темы для самостоятельной работы студентов в 1 семестре**

1. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни»: сущность, содержание.

2. Критерии здорового образа жизни.

3. Понятие образа жизни. Качество и стиль жизни.

4. Валеология как наука. Взаимодействие валеологии и других наук.

5. Здоровье как социально-психологическая категория.

6. Понятие здоровья, его основные компоненты.

7. Валеология в системе наук о человеке.

8. Валеология как наука о формировании, укреплении, сохранении здоровья.

9. Социальные, биологические и психологические аспекты здоровья, их значимость и взаимосвязь.

10. Основные понятия валеологии: образ жизни, здоровый образ жизни.

11. Сознание и здоровье

12. Долголетие как социально-биологический феномен.

13. Факторы, влияющие на продолжительность жизни человека.

14. Теории продления жизни и молодости.

15. Культура движения.

16. Культура питания.

17. Заливание как путь к здоровью.

18. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека.

### **Перечень вопросов к зачету в 1 семестре.**

1. Понятие «здоровье». Определение Всемирной организации здравоохранения. Системный подход к решению проблем здоровья. Факторы риска для здоровья.
2. Социальное благополучие как составляющая здоровья. Характеристика социальных факторов, влияющих на индивидуальное и общественное здоровье.
3. Генетические факторы как общебиологические константы. Заболевания, обусловленные генетическим риском.
4. Здоровье индивидуальное и общественное: определение, взаимосвязь, различия. Заболеваемость. Травматизм. Инвалидность. Физическое развитие.
5. Демографические показатели в оценке здоровья населения. Характеристика показателей рождаемости, смертности и средней продолжительности предстоящей жизни.
6. Влияние образа жизни на здоровье. Понятие и сущность здорового образа жизни. Социально-медицинские аспекты здорового образа жизни.
7. Гигиеническое воспитание - комплексная проблема. Специалист по социальной работе как «учитель здоровья».
8. Общие принципы диагностики, лечения и профилактики инфекционных заболеваний.
9. Группы основных неинфекционных заболеваний. Приоритетные проблемы их профилактики: образ жизни, окружающая среда, выявление лиц с высоким риском заболеваний.
10. Инфекционные заболевания. Понятие об эпидемиологическом процессе. Профилактические мероприятия. Иммунопрофилактика
11. Болезни, передаваемые половым путем. Классификация. Характеристика уровня заболеваемости. Принципы диагностики, лечения и профилактики.
12. Медико-социальная помощь ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом. Права и обязанности инфицированных и больных. Категории граждан, подлежащих принудительному освидетельствованию на ВИЧ-инфекцию.
13. Планирование семьи: определение понятия, социально-медицинские факторы. Организация службы планирования семьи.
14. Психическое здоровье и психическая болезнь: качественное различие, основные критерии. Факторы риска нарушений психического здоровья и развития психических заболеваний.

15. Особенности психических расстройств в детском, пожилом и старческом возрастах.
16. Проблемы лиц с зависимостью от психоактивных веществ. Психические расстройства, связанные с зависимостью от психоактивных веществ.
17. Медико-социальные проблемы алкоголизма. Психические расстройства при злоупотреблении алкоголем и алкоголизме.
18. Медико-социальные проблемы наркомании. Психические расстройства при наркоманиях.
19. Общая характеристика токсикоманий. Виды токсикоманий. Токсикомании как проблема детского и подросткового возраста.
20. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Причины и виды кровотечений. Помощь при внутреннем кровотечении. Помощь при наружном кровотечении: основные виды остановки кровотечений, первичная обработка раневой поверхности.
21. Первая медицинская помощь при механических повреждениях. Открытые и закрытые переломы. Признаки переломов, вывихов, растяжений, ушибов. Иммобилизация поврежденной поверхности: наложение шины, фиксирующей повязки.
22. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Тактика помощи пострадавшему при сотрясении головного мозга, при и закрытой черепно-мозговой травме, при подозрении на сдавленно головного мозга.
23. Травмы позвоночника с повреждением и без повреждения спинного мозга. Правила транспортировки в медицинское учреждение.
24. Острая дыхательная недостаточность. Причины. Признаки. Первая медицинская помощь: обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких.
25. Острая сердечная недостаточность. Остановка сердца. Причины. Признаки. Техника непрямого массажа сердца. Совместное проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.
26. Утопление. Виды. Характер оказания первой медицинской помощи при утоплении.
27. Электротравма. Воздействие электрического тока на организм. Тактика оказания первой помощи.
28. Термические ожоги. Характеристика четырех степеней ожогов по глубине поражения тканей. Их признаки. Очередность и объем мероприятий оказания первой помощи.
29. Наиболее часто встречающиеся острые отравления. Признаки. Неотложная помощь.

## Вопросы рейтинг-контроля 1 семестр 2

**1. Иммуитет в переводе с латинского означает:**

- а) защитный от...;
- б) свободный от....

**2. Достигнутый уровень физической формы можно поддерживать, занимаясь физической культурой и спортом:**

- а) 1-2 раза в неделю;
- б) 2-3 раза в неделю;
- в) 3-4 раза в неделю;
- г) 4-5 раз в неделю.

**3. Сверхвысокие физические нагрузки могут вызвать:**

- а) перенапряжение;
- б) острое перенапряжение;
- в) незначительное напряжение;
- г) никак не влияют на состояние организма.

**4. Для возрастания уровня физической подготовленности физической культурой и спортом нужно заниматься:**

- а) 2 раза в неделю;
- б) 3 раза в неделю;
- в) 4 раза в неделю;
- г) 5 раз в неделю.

**5. Проще и удобнее рассчитать интенсивность физической нагрузки можно:**

- а) по самочувствию занимающегося;
- б) по возрасту и полу занимающегося;
- в) по частоте пульса занимающегося;
- г) по росту и весу занимающегося.

## Вопросы рейтинг-контроля 2 семестр 2

**6. В основе организации оздоровительных тренировок лежат следующие принципы:**

- а) повторность;
- б) систематичность;
- в) регулярность занятий;
- г) постепенность наращивания нагрузок;
- д) все перечисленное.

**7. Структура любых оздоровительных занятий должна состоять из трех частей:**

- а) разминка – 10-15%, основная часть – 70-80%, заминка – 10-15%;
- б) разминка – 15-20%, основная часть – 60-70%, заминка – 5-10%;
- в) разминка – 5%, основная часть – 90%, заминка – 5%;
- г) разминка – 25%, основная часть – 60%, заминка – 15%.

**8. При какой степени утомления наблюдается резкое покраснение или побледнение кожи лица, синюшность губ, сильная потливость, выступающие соли, резкое учащенное поверхностное дыхание, отдышка, покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей:**

- а) легкая степень утомления;
- б) значительная степень утомления;
- в) очень большая степень утомления.

**8. Самочувствие, аппетит, сон – это:**

- а) субъективные методы самоконтроля;
- б) объективные методы самоконтроля.

**9. Назовите лишнее. Показателями репродуктивного здоровья являются:**

- а) количество родов;
- б) невынашивание беременности;
- в) продолжительность жизни;
- г) материнская и детская смертность.

**10. Совокупность устойчивых биологических свойств, складывающихся под влиянием наследственных факторов и условий развития в зародышевой фазе и в раннем детстве, называется:**

- а) наследственной предрасположенностью;
- б) половой конституцией;
- в) приобретенными качествами;
- г) генотипом человека.

### **Вопросы рейтинг-контроля 3 семестр 2**

**11. Аборт – это самопроизвольное отторжение плода, искусственное прерывание беременности на сроке:**

- а) до 20 недель беременности;
- б) до 24 недель беременности;
- в) до 28 недель беременности;
- г) до 32 недель беременности.

**12. Закаливание следует проводить по следующей схеме (по увеличению степени оздоравливающего эффекта – от простого к сложному):**

- а) обливание, обтирание, воздушные ванны, купание;
- б) обтирание, обливание, воздушные ванны, купание;
- в) купание, обливание, воздушные ванны, обтирание;
- г) воздушные ванны, обтирание, обливание, купание.

**13. Медицинских противопоказаний для закаливания:**

- а) нет (кроме острых лихорадочных состояний);
- б) есть (заболевания ССС, дыхательной системы, слабость иммунной системы и т.д.).

**14. Общая продолжительность солнечных ванн должна составлять:**

- а) 1,5 часа;
- б) 2,5 часа;
- в) 2 часа;
- г) 1 час.

**15. Табачный дым содержит в своем составе:**

- а) канцерогенные углеводороды;
- б) аммиак;
- в) оксид углерода;
- г) твердые частицы, капельки жидкости;
- д) все перечисленное.

**16. Наиболее употребляемые фильтры в сигаретах задерживают:**

- а) не более 20% содержащихся в дыме веществ;
- б) не менее 30% содержащихся в дыме веществ;
- в) 10% содержащихся в дыме веществ;
- г) 50% содержащихся в дыме веществ.

**Темы для самостоятельной работы студентов во 2 семестре**

1. Оптимальный двигательный режим.
2. Направления и концепции современной диетологии.
3. Традиционные и инновационные средства закаливания.
4. Понятие и сущность психического здоровья.
5. Стресс и здоровье.
6. Учет индивидуальных особенностей личности в общении.
7. Понятие работоспособности, ее сущность, фазы.
8. Требования, предъявляемые к организации режима труда и отдыха, обеспечивающие оптимальный уровень работоспособности.
9. Основные свойства нервной системы и разработка тактики организации учебной деятельности студентов, имеющими разные типологические особенности.

10. Биоритмология (хронобиология) и биоритмы: понятия и сущность.
11. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека.
12. Оптимальный двигательный режим.
13. Направления и концепции современной диетологии.
14. Традиционные и инновационные средства закаливания.
15. Аддикция как уход от реальности по средством употребления психоактивных веществ.
16. Алкоголизм и алкоголизация.
17. Характеристика вредного воздействия табакокурения на организм взрослого и подростка.
18. Наркомания: понятие и сущность

### **Перечень вопросов к экзамену.**

1. Индивидуальное и общественное здоровье.
2. Общие принципы диагностики, лечения и профилактики инфекционных заболеваний
3. Генетическая обусловленность здоровья.
4. Группы основных неинфекционных заболеваний. Приоритетные проблемы их профилактики: образ жизни, окружающая среда, выявление лиц с высоким риском заболеваний.
5. Социальная обусловленность здоровья.
6. Инфекционные заболевания. Понятие об эпидемиологическом процессе. Профилактические мероприятия. Иммунопрофилактика
7. Эпидемиология. Теории возникновения эпидемий.
8. Болезни, передаваемые половым путем. Классификация. Характеристика уровня заболеваемости. Принципы диагностики, лечения и профилактики.
9. Вирулентность и иммунитет.
10. Медико-социальная помощь ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом. Права и обязанности инфицированных и больных. Категории граждан, подлежащих принудительному освидетельствованию на ВИЧ-инфекцию.
11. Защита населения от медикаментозной агрессии.
12. Психическое здоровье и психическая болезнь: качественное различие, основные критерии. Факторы риска нарушений психического здоровья и развития психических заболеваний.
13. Психические эпидемии и криминальные толпы.

14. Проблемы лиц с зависимостью от психоактивных веществ. Психические расстройства, связанные с зависимостью от психоактивных веществ
15. Инфекционные и эпидемические болезни.
16. Медико-социальные проблемы алкоголизма. Психические расстройства при злоупотреблении алкоголем и алкоголизме.
17. Долголетие и психическое здоровье.
18. Медико-социальные проблемы наркомании. Психические расстройства при наркоманиях.
19. Долгожительство и качество жизни. Долгожитель и его семья.
20. Общая характеристика токсикоманий. Виды токсикоманий. Токсикомании как проблема детского и подросткового возраста
21. Эротизация населения.
22. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Причины и виды кровотечений. Помощь при внутреннем кровотечении. Помощь при наружном кровотечении: основные виды остановки кровотечений, первичная обработка раневой поверхности.
23. Педофилия.
24. Первая медицинская помощь при механических повреждениях. Открытые и закрытые переломы. Признаки переломов, вывихов, растяжений, ушибов. Иммобилизация поврежденной поверхности: наложение шины, фиксирующей повязки
25. Этические проблемы новых репродуктивных технологий. Клонирование человека.
26. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Тактика помощи пострадавшему при сотрясении головного мозга, при и закрытой черепно-мозговой травме, при подозрении на сдавленно головного мозга.
27. Этика биомедицинского эксперимента и евгеника.
28. Травмы позвоночника с повреждением и без повреждения спинного мозга. Правила транспортировки в медицинское учреждение.
29. Этико-психологический анализ самоубийств и эвтаназии.
30. Острая дыхательная недостаточность. Причины. Признаки. Первая медицинская помощь: обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких.
31. Проблема хосписа.
32. Острая сердечная недостаточность. Остановка сердца. Причины. Признаки. Техника непрямого массажа сердца. Совместное проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.
33. Охрана здоровья граждан в российском законодательстве.

34. Утопление. Виды. Характер оказания первой медицинской помощи при утоплении
35. Системы здравоохранения, действующие в РФ.
36. Электротравма. Воздействие электрического тока на организм. Тактика оказания первой помощи.
37. Медицинское страхование.
38. Термические ожоги. Характеристика четырех степеней ожогов по глубине поражения тканей. Их признаки. Очередность и объем мероприятий оказания первой помощи.
39. Стратегия ВОЗ в охране здоровья граждан.
40. Наиболее часто встречающиеся острые отравления. Признаки. Неотложная помощь

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) основная литература:**

1. Валеология: Учебное пособие / Э.М. Прохорова. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 256 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-010472-0. Электронный доступ: <http://znanium.com/bookread2.php?book=489793>.
2. Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. - (ВО: Бакалавр.). - ISBN 978-5-16-009280-5. Электронный доступ: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=429950>.
3. Валеология: Учебный практикум/Вайнер Э. Н., Волынская Е. В., 2-е изд. - М.: Флинта, 2012. - 312 с.: ISBN 978-5-89349-387-0. Электронный доступ: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893493870.html>

### **б) дополнительная литература:**

1. Вайнер Э.Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер .— 9-е изд. — Москва : Флинта : Наука, 2011 .— 448 с. ISBN 978-5-89349-329-0. Электронный доступ: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=2396](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=2396).
2. Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. - (ВО: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-16-009280-5. Электронный доступ: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=429950>.
3. Гигиена [Электронный ресурс] / Мельниченко П. И., Архангельский В. И., Козлова Т. А., Прохоров Н. И., Семеновых Г. К., Семеновых Л. Н - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.

Электронный доступ: <http://www.studentlibrary.ru/doc/ISBN9785970430835-0012/000.html>

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

электронные версии учебников, пособий, методических разработок, указаний и рекомендаций по всем видам учебной работы, предусмотренных вузовской рабочей программой, находящиеся в свободном доступе для студентов, обучающихся в вузе, программное обеспечение и Интернет-ресурсы: справочная база нормативных документов Санкт-Петербургского научно-исследовательского института охраны труда в интернете [http://www.niiot.ru/doc/catalogue/doc\\_arc.htm](http://www.niiot.ru/doc/catalogue/doc_arc.htm)

**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**

Лекционный курс дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» подготовлен в виде электронного средства обучения, внедренного в учебный процесс, состоящего из комплекта компьютерных слайдов. Лекционный курс дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» предполагает обязательное наличие в лекционной аудитории проектора и персонального компьютера. На лабораторных занятиях студентам предлагается деловая игра и работа с тренажером по оказанию первой помощи пострадавшим «Максим», использование автоматического измерителя артериального давления и частоты пульса, напольных весов. Используется также локальная компьютерная сеть кафедры с выходом в глобальную сеть Internet, специализированный учебный класс с мультимедийным проектором и комплектом презентаций, специализированная аудитория для проведения презентаций студенческих работ, оснащенная аудиовизуальной техникой.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 20.03.01. Техносферная безопасность

Рабочую программу составил к.т.н., доцент кафедры АТБ Баландин В.М. 

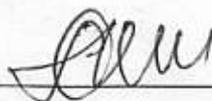
Рецензент:(представитель работодателя)  
директор ООО «Промдорстрой», к.т.н., доцент Уткин А.В.



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Автотранспортная и техносферная безопасность»

Протокол № 31 от 04.05.16 года

Заведующий кафедрой

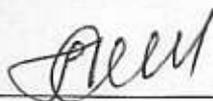


П.А.Амирсейидов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 20.03.01. Техносферная безопасность

Протокол № 14 от 04.05.16 года

Председатель комиссии



П.А. Амирсейидов