

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по образовательной деятельности

А.А.Павфилов

« 30 » 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ВАЛЕОЛОГИЯ»

Направление подготовки – 20.03.01 Техносферная безопасность

Программа (профиль) – Безопасность труда

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения – очная

Семестр	Трудоемкость зач.ед./час.	Лекции , час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
1	3/108	18		18	72	зачет
1	3/108	18		18	72	зачет

Владимир, 2019

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины являются получение знаний и формирование компетенций у студента по основным положениям валеологии, систематизация широкого спектра знаний о здоровье человека.

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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.

Дисциплина "Валеология" относится к вариативной части.

Пререквизиты дисциплины: дисциплина опирается на знания предмета основной образовательной программы среднего (общего) полного образования: Биология. Основные положения дисциплины должны быть использованы при дальнейшем изучении следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности», «Производственная безопасность», «Защита окружающей среды», «Обращение с отходами», «Утилизация производственных отходов», «Прогнозирование опасных факторов пожара», «Системы защиты техносферы»

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
ОК-1: Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	частичный	Знать: нормы здорового образа жизни; основы физической культуры, основы здорового образа жизни.
		Уметь: позитивно относиться к своему здоровью; использовать многообразный двигательный опыт в организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
		Владеть: способами физического самосовершенствования, умениями подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.
ПК-16: способность анализировать механизмы воздействия опасностей на человека, определять характер взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного действия вредных факторов	частичный	Знать: основные механизмы воздействия окружающей среды на человека, факторы среды воздействующие на человека.
		Уметь: определять некоторые показатели жизнедеятельности организма человека, рассчитывать воздействие опасных и вредных факторов с учетом их экспозиции.
		Владеть: методиками измерений и расчетов

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	Валеологический анализ факторов здоровья.	1	1-3	4		2	12	4/66%	
2	Двигательная активность и здоровье	1	4-6	2		4	12	2/33%	1 рейтинг-контроль
3	Психологические основы здоровья	1	7-9	4		2	12	4/66%	
4	Иммунитет и здоровье	1	10-12	2		4	12	2/33%	2 рейтинг-контроль
5	Терморегуляция и здоровье	1	13-15	4		2	12	4/66%	
6	Рациональная организация жизнедеятельности	1	16-18	2		4	12	2/33%	3 рейтинг-контроль
Всего 1 семестр		1	18	18		18	72	18/50%	Зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине			3/108	18		18	72	18/50%	зачет

#### Содержание лекционных занятий по дисциплине

##### 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.

#### **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. Долголетие. Репродуктивные технологии. Евгеника. Самоубийство и эвтаназия.

### **Содержание практических/лабораторных занятий по дисциплине**

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

**Лабораторное занятие 1. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья.** Проводится мониторинг недельной физической активности и рассчитываются ежедневные энергозатраты.

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

**Лабораторное занятие 2. Энергетические затраты и калорийность рационального питания.** На основе принципов рационального питания составить суточный рацион, соответствующий энергозатратам организма.

**Лабораторное занятие 3. Энергетическая ценность пищи и принципы рационального сбалансированного питания.** В недельное меню рационального питания по энергетическим затратам с учетом количества белков, жиров, и углеводов внести данные по содержанию витаминов (А, В1, В2, Р, РР, С, и основных минеральных веществ – Са, Na, Mg, Fe, К).

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

**Лабораторное занятие 4. Оценка образа жизни и соматического здоровья.** Оценить степень напряженности адаптационных систем и степень риска заболеваний при помощи теста, составленного на основе анализа ситуаций, вызывающих стресс.

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

**Лабораторное занятие 5. Роль витаминов в жизнедеятельности организма.** Изучаются роль витаминов и минеральных веществ в жизнедеятельности человека.

**Лабораторное занятие 6. Роль минеральных веществ в сохранении здоровья.** При помощи тестов определить, достаточно ли организм тестируемого обеспечен микроэлементами и витаминами

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

**Лабораторное занятие 7. Оценка уровня здоровья экспресс-методом.** Анкетирование студентов по нозологическому и функционально-системному принципам и позволяет выделить двенадцать синдромов: 1) астенический; 2) невротический; 3) истероподобный; 4) психастенический; 5) патохарактерологический; 6) цереброастенический; 7) ЛОР; 8) желудочно-кишечного тракта (ЖКТ); 9) сердечно-сосудистый; 10) анемический; 11) аллергический; 12) вегето-сосудистой дистонии.

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

**Лабораторное занятие 8. Определение биологического возраста по методу Войтенко.** Путем измерения массы обследуемого, разницы систолического артериального и диастолического давления, продолжительности задержки дыхания, исследования

статической балансировки и тестирования рассчитывается биологический возраст и должный биологический возраст.

**Лабораторное занятие 9. Пищевые добавки.** Изучить 5 упаковок продуктов, используемых вами в течение недели для питания. Результаты экспертизы продуктов заносятся в специальную таблицу и делается вывод о пригодности к употреблению.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В преподавании дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

Анализ ситуаций. (Тема 1. Лабораторная работа 1; Тема 2. Лабораторная работа 2).

Интерактивная лекция. (Тема 1, тема 2, тема 3, тема 4, тема 5, тема 6).

Разбор конкретных ситуаций. (Тема 6. Лабораторные работы 8 и 9).

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

### ***ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ***

**Тестовые вопросы для 1 рейтинг-контроля (образец)**

**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. Какая часть здоровья зависит от внешних условий среды:**

- 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.

**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 прогать до приезда врача

### **Тестовые вопросы для 2 рейтинг-контроля (образец)**

**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

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

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

**28. 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.

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

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

**30. 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.

**31. 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.

**Тестовые вопросы для 3 рейтинг-контроля (образец)**

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

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

**33. 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%.

**34. При какой степени утомления наблюдается резкое покраснение или побледнение кожи лица, синюшность губ, сильная потливость, выступающие слои**



**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.

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

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

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

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

**37. 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.

**38. 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.

**39. 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.

**40. Медицинских противопоказаний для закаливания:**

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

т.д.).

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

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

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

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

**43. 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.

## **ТИПОВЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Контрольные вопросы к зачету**

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. Имобилизация 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.
30. Индивидуальное и общественное здоровье.
31. Общие принципы диагностики, лечения и профилактики инфекционных заболеваний
32. Генетическая обусловленность здоровья.
33. Группы основных неинфекционных заболеваний. Приоритетные проблемы их профилактики: образ жизни, окружающая среда, выявление лиц с высоким риском заболеваний.
34. Социальная обусловленность здоровья.
35. Инфекционные заболевания. Понятие об эпидемиологическом процессе. Профилактические мероприятия. Иммунопрофилактика
36. Эпидемиология. Теории возникновения эпидемий.
37. Болезни, передаваемые половым путем. Классификация. Характеристика уровня заболеваемости. Принципы диагностики, лечения и профилактики.
38. Вирулентность и иммунитет.
39. Медико-социальная помощь ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом. Права и обязанности инфицированных и больных. Категории граждан, подлежащих принудительному освидетельствованию на ВИЧ-инфекцию.
40. Защита населения от медикаментозной агрессии.
41. Психическое здоровье и психическая болезнь: качественное различие, основные критерии. Факторы риска нарушений психического здоровья и развития психических заболеваний.
42. Психические эпидемии и криминальные толпы.
43. Проблемы лиц с зависимостью от психоактивных веществ. Психические расстройства, связанные с зависимостью от психоактивных веществ
44. Инфекционные и эпидемические болезни.
45. Медико-социальные проблемы алкоголизма. Психические расстройства при злоупотреблении алкоголем и алкоголизме.
46. Долголетие и психическое здоровье.

47. Медико-социальные проблемы наркомании. Психические расстройства при наркоманиях.
48. Долгожительство и качество жизни. Долгожитель и его семья.
49. Общая характеристика токсикоманий. Виды токсикоманий. Токсикомании как проблема детского и подросткового возраста
50. Эротизация населения.
51. 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.
52. Педофилия.
53. Первая медицинская помощь при механических повреждениях. Открытые и закрытые переломы. Признаки переломов, вывихов, растяжений, ушибов. Иммобилизация поврежденной поверхности: наложение шины, фиксирующей повязки
54. Этические проблемы новых репродуктивных технологий. Клонирование человека.
55. 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.
56. Этика биомедицинского эксперимента и евгеника.
57. Травмы позвоночника с повреждением и без повреждения спинного мозга. Правила транспортировки в медицинское учреждение.
58. Этико-психологический анализ самоубийств и эвтаназии.
59. Острая дыхательная недостаточность. Причины. Признаки. Первая медицинская помощь: обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких.
60. Проблема хосписа.
61. Острая сердечная недостаточность. Остановка сердца. Причины. Признаки. Техника непрямого массажа сердца. Совместное проведение искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.
62. Охрана здоровья граждан в российском законодательстве.
63. Утопление. Виды. Характер оказания первой медицинской помощи при утоплении
64. Системы здравоохранения, действующие в РФ.
65. Электротравма. Воздействие электрического тока на организм. Тактика оказания первой помощи.
66. Медицинское страхование.
67. Термические ожоги. Характеристика четырех степеней ожогов по глубине поражения тканей. Их признаки. Очередность и объем мероприятий оказания первой помощи.
68. Стратегия ВОЗ в охране здоровья граждан.
69. Наиболее часто встречающиеся острые отравления. Признаки. Неотложная помощь

### ***ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ***

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение тем рабочей программы и предполагает изучение нормативно-правовых актов, основных и дополнительных источников учебной и научной литературы, подготовку докладов. Темы докладов в дальнейшем могут быть развернуты в темы научных исследований и стать основой для участия в работе студенческого научного кружка, студенческих научно-практических конференциях, конкурсах студенческих работ.

Работа основывается на анализе источников учебной и научной литературы, нормативно-правовых актов и материалов, публикуемых в интернете, а также реальных фактов финансово-хозяйственной деятельности предприятий малого бизнеса, личных наблюдений, умений и опыта профессиональной деятельности.

Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий. Самостоятельная работа по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» включает следующие виды деятельности:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор нормативно-правовых документов, научной и учебной литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме дисциплины, написание доклада, выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- подготовка к лабораторным занятиям;
- подготовка к зачету.

#### **Темы для самостоятельной работы студентов**

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.
19. Оптимальный двигательный режим.
20. Направления и концепции современной диетологии.
21. Традиционные и инновационные средства закаливания.
22. Понятие и сущность психического здоровья.
23. Стресс и здоровье.
24. Учет индивидуальных особенностей личности в общении.
25. Понятие работоспособности, ее сущность, фазы.
26. Требования, предъявляемые к организации режима труда и отдыха, обеспечивающие оптимальный уровень работоспособности.
27. Основные свойства нервной системы и разработка тактики организации учебной деятельности студентов, имеющими разные типологические особенности.
28. Биоритмология (хронобиология) и биоритмы: понятия и сущность.
29. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека.
30. Оптимальный двигательный режим.
31. Направления и концепции современной диетологии.

32. Традиционные и инновационные средства закаливания.
33. Аддикция как уход от реальности по средством употребления психоактивных веществ.
34. Алкоголизм и алкоголизация.
35. Характеристика вредного воздействия табакокурения на организм взрослого и подростка.
36. Наркомания: понятие и сущность
- Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	Книгообеспеченность	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
Основная литература			
Валеология: Учебное пособие / Э.М. Прохорова. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, - 256 с.: ISBN 978-5-16-010472-0.	2016		<a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=489793">http://znanium.com/bookread2.php?book=489793</a>
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, - 351 с. - ISBN 978-5-16-009280-5.	2015		<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=429950">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=429950</a>
Валеология: Учебный практикум/Вайнер Э. Н., Волынская Е. В., 2-е изд. - М.: Флинта, - 312 с.: ISBN 978-5-89349-387-0.	2015		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893493870.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893493870.html</a>
Дополнительная литература			
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, - 351 с. ISBN 978-5-16-009280-5	2015		<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=429950">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=429950</a>
Гигиена / Мельниченко П. И., Архангельский В. И., Козлова Т. А., Прохоров Н. И., Семеновых Г. К., Семеновых Л. Н - М. : ГЭОТАР-Медиа	2014		<a href="http://www.studentlibrary.ru/doc/ISBN9785970430835-0012/000.html">http://www.studentlibrary.ru/doc/ISBN9785970430835-0012/000.html</a>
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.	2014		<a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=2396">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=2396</a>

### 7.2. Периодические издания

1. Научно-практический и учебно-методический журнал «Безопасность жизнедеятельности» (<http://www.novtex.ru/bjd/>)
2. Медицинский журнал «Будь здоров» (<http://www.bydzdorov.ru/>)

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

В ВлГУ используется электронно-библиотечные системы с предоставлением каждому обучающемуся вуза индивидуального неограниченного доступа к ЭБС (ЭБС «ZNANIUM.COM», ЭБС «IPRbooks», ЭБС «Лань», ЭБС «Академия», ЭБС «БиблиоРоссика», ЭБС «Университетская библиотека онлайн», ЭБС «Консультант студента», Виртуальный читальный зал диссертаций РГБ), содержащим издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированным по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.


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

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Занятия проводятся в аудиториях ВлГУ. Все аудитории оснащены компьютерной техникой с операционной системой Windows и стандартным пакетом Microsoft Office, с доступом в Интернет; видео мультимедийным оборудованием, которое позволяет визуализировать процесс представления презентационного материала, а также проводить компьютерное тестирование обучающихся по учебным дисциплинам; доской настенной; фломастером.

Компьютерная техника, используемая в учебном процессе, имеет лицензионное программное обеспечение:

- Операционная система семейства Microsoft Windows.
- Пакет офисных программ Microsoft Office.
- Консультант+.

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

Рецензент (представитель работодателя)

Директор ООО «Промдорстрой» к.т.н., доцент  А.В. Уткин

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

Протокол № 1 от 30.08.2019 года.

Заведующий кафедрой  Ш.А. Амирсейидов

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

Протокол № 1 от 30.08.2019 года.

Председатель комиссии  Ш.А. Амирсейидов

### ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Ш.А.Амирсейидов

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Ш.А.Амирсейидов

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Ш.А.Амирсейидов



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2020/2021 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.20 года

Заведующий кафедрой  Амирсейидов Ш.А.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Амирсейидов Ш.А.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Амирсейидов Ш.А.