



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Рабочая программа дисциплины  
«Основы валеологии»  
Направление подготовки  
«Медико-биологические классы»

1

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Проректор по учебной работе ВолгГМУ

С.В. Поройский

«*С.В. Поройский*» 2019 г.



## **Рабочая программа дисциплины**

### **ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ**

Для направления подготовки: **медико-биологические классы**

Кафедра: **общей гигиены и экологии**

Семестр – **I, II**

Форма обучения - очная

Занятия - 34 часа

Самостоятельная работа -2 часа

Всего – 36 часа, 1 ЗЕТ

Волгоград, 2019



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Рабочая программа дисциплины «Основы валеологии»  
Направление подготовки «Медико-биологические классы»

2

### **Разработчик программы:**

Старший преподаватель кафедры общей гигиены и экологии к.м.н. Н.В. Левченко

### **Рабочая программа утверждена**

Проректор по учебной работе ВолгГМУ

С.В. Поройский



## **I. Пояснительная записка**

Объектом изучения валеологии является человек, его индивидуальное здоровье, как категория качества жизни. В отличие от других наук, валеология рассматривает здоровье человека в качестве самостоятельной категории, сущность которой может быть определена количественно и качественно, а также прогнозируема на разных уровнях – физиологическом, психическом, социально-экономическом.

Валеология изучает резервы отдельных систем организма. Резервы их адаптационно-компенсаторного взаимодействия, обеспечивающие устойчивую реализацию психофизиологических и регенеративных функций.

### **1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина «Основы валеологии» является базовой для дисциплин: общая гигиена, экология человека. Ее изучение базируется на знаниях обучающихся, полученных в ходе освоения школьной программы.

**ЦЕЛЬ КУРСА:** формирование культуры здоровья через здоровьесберегающие технологии, которая направлена на укрепление и формирование собственного здоровья и здорового образа жизни.

#### **ЗАДАЧИ КУРСА:**

- воспитание потребности в здоровье, как наивысшей ценности;
- становление научного понимания сущности здоровья и здорового образа жизни;
- развитие потребности к постоянному повышению физического и соматического самосовершенствования;
- овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при физкультурно - оздоровительных занятиях;
- формирование культуры межличностных отношений;
- выработка валеологической культуры личности



**2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 академических часов.**

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры	
			I	II
<b>Контактная работа обучающегося с преподавателем</b>		<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
<b>Аудиторные занятия (в том числе в интерактивной форме 24 часа)</b>		34	17	17
В том числе:	Лекции	16	8	8
	Семинары	18	9	9
<b>Самостоятельная работа</b>		2	1	1
В том числе:	Написание доклада, реферата по конкретной теме	2	1	1
<b>Общая трудоемкость часы</b>		36	36	
<b>зачетные единицы</b>		1	1	

**3. Результаты обучения**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

**Знания:**

- основные факторы риска здоровья;
- основные методы оценки физического здоровья;
- принципы рационального питания;
- профилактику вредных привычек
- распространенные методы оздоровления организма.


**Умения:**

- выявлять факторы риска здоровья;
- подбирать адекватные физические нагрузки для оздоровления;
- составлять рекомендации по рациональному питанию;

**Навыки:**

- определять функциональные резервы организма, уровень своего здоровья, физической работоспособности;
- пропагандировать здоровый образ жизни среди населения.
- владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

**4. Образовательные технологии**

	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации	Рабочая программа дисциплины «Основы валеологии» Направление подготовки «Медико-биологические классы»	5
--	--	--	---

Контактная работа преподавателя с обучающимися, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, может включать: занятия лекционного типа; занятия семинарского типа; групповые консультации; индивидуальную работу преподавателя с обучающимися; аттестационные испытания.

Основными элементами изучения валеологии являются лекционный курс, семинарские занятия и самостоятельная работа обучающихся. Лекции, как ведущий вид учебных занятий, составляют основу теоретической подготовки. Они проводятся в форме традиционной лекции, лекции-визуализации, лекции-конференции, интерактивной лекции, могут быть смешанные формы.

Семинары в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, проводятся с целью углубления и закрепления полученных знаний, формирования навыков работы с первоисточниками, освоения навыков обобщения и изложения учебного материала. Они могут иметь форму конференции, мастер-класса (по возможности), круглого стола, дискуссии, ролевой учебной игры, метода малых групп, посещение научных и научных студенческих конференций, подготовки и защиты рефератов и проектов и т.п. На занятиях обучающиеся развивают навыки самостоятельного поиска материала.

Внеаудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем проводится, в основном, в виде: индивидуальных консультаций, направленных на подготовку к участию в научных студенческих конференциях и семинарах; написание рефератов (эссе), поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме; индивидуальную работу преподавателя с обучающимися; - аналитический разбор научной публикации и пр.

Составной частью учебного процесса является самостоятельная работа, которая рассматривается как одна из важнейших форм творческой деятельности по преобразованию информации в знания.

В структуру самостоятельной работы входит работа обучающихся по закреплению и освоению новых знаний (на лекциях и над текстом лекции после нее, в частности, при подготовке к семинарским занятиям, контрольной работе и тестированию); подготовка к семинарским занятиям (подбор литературы к определенной проблеме; работа над источниками; составление реферативного сообщения или доклада и пр.), а также работа на семинарских занятиях, проблемное проведение которых ориентирует обучающихся на творческий поиск оптимального решения проблемы, развивает навыки самостоятельного мышления и умения убедительной аргументации собственной позиции. Важнейшей формой самостоятельной работы является реферативная работа (подготовка реферата,



доклада, эссе и т.п.). Обучение навыкам анализа текстов и других исторических артефактов составляет одну из постоянных, «сквозных» целей преподавания дисциплины. Для самостоятельного изучения предлагается предварительная работа с источниками (документы официального и личного происхождения, работы ученых, научные и научно-популярные статьи и т.п.). Проверка выполнения заданий осуществляется как на семинарских занятиях с помощью устных выступлений обучающихся и их коллективного обсуждения, так и с помощью письменных самостоятельных (контрольных) работ.

### 5. Формы промежуточной аттестации

Текущий контроль знаний обучающихся на занятиях осуществляется с помощью метода фронтального опроса, программированного и тестового контролей. По итогам проводятся проверочные работы (устные и письменные опросы, тестирование). Особое внимание уделяется усвоению основных терминов и понятий, на которых базируется изложение материала данной учебной дисциплины. В процессе усвоения материала и при подведении итогов учебного семестра применяются диалогические формы обучения, способствующие развитию культуры мышления: экспресс-опросы, круглые столы, конференции, форумы.

Итоговый контроль включает в себя итоговое занятие в конце семестра и состоит из оценки выработанных обучающимися во время цикла занятий практических навыков, тестового контроля теоретических знаний.

Форма промежуточной аттестации (итогового контроля по дисциплине) и этапность её проведения разработана в соответствии с основной образовательной программой и учебным планом. Оценка объема и качества знаний обучающихся при внутрисеместровой и промежуточной аттестации определяется в соответствии с «Положением о балльно-рейтинговой системе оценки знаний ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России».

Модель основана на использовании среднего балла в качестве характеристики текущей работы обучающихся в семестре. При этой модели результат работы на занятии оценивается с помощью тестового контроля или другого вида опроса, в конце семестра высчитывается средний балл каждого обучающегося, который переводится в балл по 100-балльной системе.

*Матрица перевода среднего балла в 100-балльную систему*

Средний балл по 5-балльной системе	Балл по 100-балльной системе	Средний балл по 5-балльной системе	Балл по 100-балльной системе	Средний балл по 5-балльной системе	Балл по 100-балльной системе
------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	------------------------------



5.0	100	4.0	81-82	2.9	57-60
4.9	98-99	3.9	80	2.8	53-56
4.8	96-97	3.8	79	2.7	49-52
4.7	94-95	3.7	78	2.6	45-48
4.6	92-93	3.6	77	2.5	41-44
4.5	91	3.5	76	2.4	36-40
4.4	89-90	3.4	73-75	2.3	31-35
4.3	87-88	3.3	70-72	2.2	21-30
4.2	85-86	3.2	67-69	2.1	11-20
4.1	83-84	3.1	64-66	2.0	0-10
		3.0	61-63		

## II. Учебная программа дисциплины

### 1. Содержание дисциплины

Введение в основы валеологии. Здоровье как комплексная категория и личностная ценность. Адаптивные возможности функциональных систем организма в оценке индивидуального здоровья человека. Терморегуляция и здоровье. Валеологические основы закаливания. Здоровый образ жизни. Основы рационального питания. Биологические основы вредных привычек. Профилактика вредных привычек. Рациональная организация жизнедеятельности. Экогигиена. Роль загрязнения биосферы на состояние здоровья. Оздоровление организма и методы лечения.

## III. Тематический план работы обучающегося на занятиях

№ п/п	Тематические блоки	Часы (академ.)
1.	<b>Введение в основы валеологии.</b> Валеология как отрасль знаний, исследующая формирование, развитие, сохранение и укрепление индивидуального здоровья человека. Объект, предмет, цель и задачи валеологии, межпредметные связи. Факторы, определяющие здоровье: окружающая среда, здравоохранение, наследственность, образ жизни.	2
2.	<b>Здоровье как комплексная категория и личностная ценность.</b>	4



Понятие здоровья. Формулировка здоровья ВОЗ. Классификация (виды) здоровья: индивидуальное, популяционное, психическое, социальное, физическое. Репродуктивное здоровье. Понятие и структура индивидуального здоровья. Понятие о факторах риска. Информированность обучающихся о проблемах здоровья. Морфофункциональные особенности организма и опорно-двигательного аппарата. Современные подходы к оценке организма как единой биологической системе.

Личность и ее развитие. Психофизиологическая типология личности. Психологические аспекты здоровья. Стресс как фактор, влияющий на здоровье человека. Определение понятия «стресс». Физиологические механизмы стресса. Классификация видов стресса: стресс, эустресс, дистресс, их значение для организма человека. Причины возникновения стресса и дистресса: конфликтные ситуации, информационные перегрузки, межличностные отношения. Эмоциональное неблагополучие (невроз).

**3. Адаптивные возможности функциональных систем организма в оценке индивидуального здоровья человека.**

Общие вопросы адаптации. Понятие и виды адаптивных изменений организма. Стресс – общий адаптационный синдром. Понятие о норме адаптивной реакции и пределах адаптивных возможностей организма. Виды адаптаций (срочная и долговременная, акклиматизация). Современные представления о нарушениях процесса адаптации как причинах ряда заболеваний.

Проблемные аспекты адаптации организма к ряду факторов. Проблемные аспекты адаптации организма к температурным факторам, шуму, химическим веществам, лучистой энергии солнца, ионизирующей радиации, электромагнитным полям, к





	<p>высокой плотности населения, к умственному труду, к нервно-психическим перегрузкам и др. факторам естественной и социальной среды, а также к изменениям состояния организма в ходе онтогенеза и при развитии заболеваний</p>	
<p>4.</p>	<p><b>Терморегуляция и здоровье. Валеологические основы закаливания.</b></p> <p>Терморегуляция и ее механизмы. Значение поддержания постоянства температуры тела человека. Физиологические механизмы терморегуляции. Механизмы физической и химической терморегуляции. Роль скелетных мышц в терморегуляции. Современные условия жизни человека и терморегуляция. Температурная обстановка и работоспособность. Валеологический анализ простудных заболеваний и факторы их провоцирующие. Понятие о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях. Дифференциальная диагностика простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Причины возникновения этих заболеваний. Роль образа жизни в профилактике простудных заболеваний. Валеологические основы предупреждения простудных заболеваний. Поведение человека при возникших простудных заболеваниях. Механизмы закаливания. Понятие о физиологических механизмах закаливания. Специфические и неспецифические эффекты закаливания. Принципы закаливания. Средства закаливания общего и местного характера.</p>	<p>4</p>
<p>5.</p>	<p><b>Здоровый образ жизни.</b></p> <p>Образ жизни и здоровье. Понятие об образе жизни, стиле жизни, факторах риска. Влияние образа жизни на здоровье.</p> <p>Факторы, обуславливающие ЗОЖ: движение, рациональное питание, положительные эмоции, отказ от вредных привычек.</p>	<p>6</p>



	<p>Физическое развитие и физическая активность как важнейшие составляющие ЗОЖ. Понятие о гиподинамии и адекватной физической нагрузке. Модель мотивации здорового образа жизни. Методы оценки физического и функционального состояния. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом. Образ жизни как ведущий фактор, формирующий здоровье человека и его жизнедеятельность.</p>	
6.	<p><b>Основы рационального питания.</b></p> <p>Общее понятие о питании. Пищевые вещества – нутриенты. Обмен, свойства и потребность в нутриентах организма. Пластические и энергетические ресурсы организма. Регуляторные процессы в организме (витамины и минеральные вещества). Балластные вещества. Рациональное сбалансированное питание. Принципы питания. Роль питания для восстановления энергетических затрат человека.</p>	4
7.	<p><b>Биологические основы вредных привычек. Профилактика вредных привычек.</b></p> <p>Современные представления о злоупотреблении алкоголем и алкоголизме. Воздействие алкоголя на органы и системы. Соматические и невралгические нарушения. Курение. Состав табачного дыма и его влияние на организм подростка, мужчины, женщины. Курение и потомство. Пассивное курение. Наркомания и токсикомания. Электронные сигареты (вейп). Неврологические и соматические нарушения при приеме наркотиков. Меры профилактики.</p>	4
8.	<p><b>Рациональная организация жизнедеятельности.</b></p> <p>Рациональная организация жизнедеятельности работников умственного труда. Группы работников умственного труда. Характеристика интеллектуального труда: высокий объем информации, гиподинамия, рабочая доминанта ЦНС. Уровень</p>	2



	Работоспособность и ее периоды. Утомление. Внешние признаки разных фаз утомления. Усталость. Соотношение «работа\отдых». Переутомление. Характеристика степени утомления и переутомления. Активный отдых. Работоспособность в течение дня, недели. Влияние на работоспособность воздушно-теплого режима, влажности воздуха, искусственного и естественного освещения помещения, шума, окраски стен, материала мебели.	
9.	<b>Экогигиена. Роль загрязнения биосферы на состояние здоровья.</b>  Экологические факторы, ухудшающие состояние здоровья. Экогигиена питания.	2
10.	<b>Оздоровление организма и методы лечения.</b>  Традиционные методы лечения и оздоровления организма. Воздушные ванны, светолечение, гелиотерапия, водолечение, грязелечение. Фитотерапия. Лекарственные растения и растительные средства	2
	Итого	34



**Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) Распределение часов курса по темам и видам работ**

Наименование разделов дисциплины (модулей) и тем	Аудиторные занятия		Всего часов на аудиторную работу	Самостоятельная работа обучающийся	Контактная работа обучающегося	Итого часов	Формируемые компетенции	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего и рубежного контроля успеваемости
	лекции	семинары							
<b>1. Введение в основы валеологии.</b>	1	1				<b>2</b>		ЛВ, ТЛ	УО,Р,С,Т
<b>2. Здоровье как комплексная категория и личностная ценность.</b>	1	1 1 1				<b>4</b>		ЛВ	УО,Р,Д
<b>3. Адаптивные возможности функциональных систем организма в оценке индивидуального здоровья человека.</b>	1	1 1 1				<b>4</b>		ЛВ	УО,Р,
<b>4. Терморегуляция и здоровье. Валеологические основы закаливания.</b>	1	1 1 1				<b>4</b>		ЛВ	УО,Р
<b>5. Здоровый образ жизни.</b>	2	1 1				<b>6</b>		ЛВ	УО,Р,Т,Д



		1							
		1							
<b>6. Основы рационального питания.</b>	1	1				<b>4</b>		ЛВ	УО,Т,Р,Д
		1							
		1							
<b>7. Биологические основы вредных привычек. Профилактика вредных привычек.</b>	2	2				<b>4</b>		ПЛ	УО,Д
<b>8. Рациональная организация жизнедеятельности.</b>	1	1				<b>2</b>			УО,Р,С
<b>9. Экогигиена. Роль загрязнения биосферы на состояние здоровья.</b>	1	1				<b>2</b>		ЛВ	УО,Р,Т,С
<b>10.Оздоровление организма и методы лечения.</b>	1	1				<b>2</b>		Л	УО,Р,С УО,Р,Т,Д
<b>ИТОГО:</b>						<b>34</b>			

\* - **Примечание.** Трудоемкость в учебно-тематическом плане указывается в академических часах.

**Список сокращений:**

**Примеры образовательных технологий, способов и методов обучения** (с сокращениями): традиционная лекция (Л), лекция-визуализация (ЛВ), проблемная лекция (ПЛ), «круглый стол» (КС), активизация творческой деятельности (АТД), регламентированная дискуссия (РД), деловая и ролевая учебная игра (ДИ, РИ), метод малых групп (МГ), участие в научно-практических конференциях (НПК), учебно-исследовательская работа обучающийся (УИРС), подготовка письменных аналитических работ (АР), проектная технология (ПТ), экскурсии (Э), дистанционные образовательные технологии (ДОТ).

**Примерные формы текущего и рубежного контроля успеваемости** (с сокращениями): Т – тестирование, Пр – оценка освоения навыков (умений), КР – контрольная работа, КЗ – контрольное задание, С – собеседование по контрольным вопросам, Д – подготовка доклада, УО – устный опрос и др.



#### **IV. Оценочные средства для контроля уровня сформированности компетенций:**

1. Оценочные средства для текущего и рубежного контроля успеваемости (пример):

Задание: Выберите один правильный вариант ответа

1. Под физической культурой обычно понимают:

- а) уровень физической подготовленности населения, обеспечиваемый занятиями физическими упражнениями;
- б) часть общей культуры, связанная преимущественно с физическим воспитанием;
- в) массовая форма занятий физическими упражнениями, направленная на укрепление здоровья населения.

2. Физическое развитие - это

- а) процесс воспитания физических качеств человека;
- б) процесс овладения двигательными умениями и навыками;
- в) изменение морфо-функциональных свойств организма человека в течение жизни человека;

3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

4. К средствам физической культуры относят:

- а) физические упражнения;
- б) режим труда, сна, питания; санитарно - гигиенические условия;
- в) все ответы верны.

5. Здоровье можно определить как

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) качество приспособления организма к условиям внешней среды;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;

6. Здоровье в большей степени зависит

- а) от наследственности, от экологических факторов;
- б) от образа жизни человека;
- в) от состояния системы здравоохранения;

7. Образ жизни определяется

- а) уровнем, качеством и стилем жизни;
- б) конституцией человека;
- в) привычными формами поведения;

8. Здоровый образ жизни предполагает

- а) активно развитую рефлекссию; отказ от вредных привычек, культуру общения и сексуального поведения;
- б) рациональный двигательный режим, гигиену труда, отдыха и питания;
- в) все ответы верны.

9. Оптимальный двигательный режим студента

- а) характеризует тот уровень движений, который необходим для нормального функционального состояния организма;
- б) должен предупреждать от чрезмерно высоких нагрузок, которые могут привести к переутомлению, перетренированности, снижению работоспособности;
- в) все ответы верны.



10. Физкультурная пауза в большей мере способствует

- а) поддержанию работоспособности;
- б) ускоренной вработываемости организма;
- в) эмоциональной и волевой устойчивости;

Критерии оценки уровня сформированности компетенций у студентов: от 51 до 70 % правильных ответов – отметка «3», от 71 до 90 % - отметка «4», от 91 до 100 % - отметка «5».

2. Оценочные средства для аттестации по итогам освоения дисциплины (пример):

Задание: Выберите один правильный вариант ответа

1. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

- А) блаженство;
- Б) нирвана;
- В) здоровье;
- Г) релаксация

2. Здоровье человека на 50% зависит от

- А) наследственности;
- Б) образа жизни;
- В) медицины;
- Г) внешней среды

3. «Валео» - в переводе с латинского означает

- А) здоровье;
- Б) привет;
- В) наука;
- Г) человек

4. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

- А) 50%;
- Б) 30%
- В) 20%
- Г) 10%

5. Выберите признак нездорового образа жизни

- А) активная жизненная позиция;
- Б) несбалансированное питание;
- В) полноценный отдых;
- Г) регулярная двигательная активность

Уровни здоровья:

- А) общественное, групповое, индивидуальное;
- Б) общественное, групповое, общемировое;
- В) групповое, индивидуальное, собственное;
- Г) групповое, индивидуальное, собственное

7. На сколько здоровье человека зависит от образа жизни?

- А) на 50%;
- Б) на 30%;
- В) на 40%
- Г) на 10%

8. Что не является одним из видов здоровья?

- А) соматическое;
- Б) психическое;
- В) эмоциональное;



Г) нравственное

9. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности?

А) 10%;

Б) 20%;

В) 30%;

Г) 50%

10. Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека?

А) наследственностью;

Б) условиями внешней среды;

В) образом жизни;

Г) системой здравоохранения

*Критерии оценки уровня сформированности компетенций у студентов:* от 51 до 70 % правильных ответов – отметка «3», от 71 до 90 % - отметка «4», от 91 до 100 % - отметка «5».

### **3. Темы рефератов:**

1. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка.
4. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья детей и подростков.
5. О системе закаливания П.К. Иванова.
6. Питание человека. Принципы рационального питания.
7. Современное питание в детском возрасте.
8. Социально–экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
9. Рациональное питание как один из критериев здорового образа жизни человека.
10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
11. Условия нормального развития и здоровья ребенка в семье в первые годы жизни.
12. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
13. Вегетарианство.
14. Проблемы женского алкоголизма.
15. Наркомания как социальное зло.
16. Курение – как социальное зло в наше время.
17. Жить без алкоголя!
18. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
19. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
20. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
21. Курить и быть здоровым. Фитнес-тренинг.
22. Вред аборта как социальная проблема.
23. Вредные привычки – угроза здоровью.
24. Социально–психологическая категория. Вредные привычки.





25. О вреде курения.
26. Алкоголизм – болезнь или привычка.
27. Женщина с рюмкой. Женщина ли?
28. Стил жизни. Курить ли?
29. Табак – враг здоровья.
30. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин.
31. Вред наркотических веществ.
32. Молодежь, наркотики – что дальше?
33. Как бросить курить?
34. Курение. Влияние табака на организм.
35. Вред алкоголизма.
36. Вредные привычки. Стил жизни.
37. Основные виды наркотических средств и особенности их применения молодежью.
38. Аборт как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни.
39. СПИД – социальная болезнь XX века.
40. Электронный яд: чем опасно «альтернативное» курение.

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. Валеология [Мультимедиа] / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. - М., 2012. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>. - <http://www.studentlibrary.ru/>. - ISBN 9785893493870.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Билич Г. Л. Основы валеологии [Текст] : учебник / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. - СПб. : Фолиант, 2000. - 560 с. : ил. - 100-00.
2. Гигиена [Электронный ресурс] /Архангельский В.И., Козлова Т.А., Прохоров Н.И.: под ред. Мельниченко П.И. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. –656 с. : ил.- Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
3. Лапкин М.М. Основы рационального питания [Текст]: Учеб. пособие по спец. 31.05.01 «Леч.дело», 31.05.02 «Педиатрия», 32.05.01 «Мед.-проф. дело», 31.05.03 «Стоматология»/Лапкин М.М., Пешкова Г.П., Растегаева И.В.; под ред. М.М.Лапкина; Минобрнауки РВ.- М.: ГЭОТАР - Медиа, 2017. 302 с.: ил., табл.

### **в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**



1. <http://www.panteleimon.org/mainr.php3> – "Пантелеймон" – база данных публикаций медико-биологического, химико-фармацевтического и химического характера (профессиональная база данных)
2. <http://www.edu.ru/>

#### **VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Таблицы	1. Демонстрационные материалы -10 шт.
ТСО:	1.Ноутбук DELL Vostro 5568 Core i3-7100U 2.4GHz, 15,6" HD Cam, 4GB DDR4(1), 500GB 5.4rpm, Intel HD 620, WiFi, BT, 3C, 2.0kg, 1y, Linux, Era Gray Matte Metallic/Backlit 2.Проектор InFocus IN114X 3. Парта «эрисмана» гр.регулировки 4-6 размер 600*560*640-700-750мм 4. Экран на штативе -1шт. 5. LD-80 тонометр педиатрический 6. Спирометр ССП 7. Медиадемонстрации 8. Динамометр медицинский электронный ручной ДМЭР-30 – 2 шт. 9. Ростомер РП – 2 шт. 10.Весы напольные механические Rolsen RSM 1204 – 3 шт. 11.DT32 1S Цифровой гигро-термометр 4шт

#### **VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

##### **Набор презентаций для мультимедиа-проектора к лекционному курсу:**

- 1.Презентация PowerPoint к лекциям 1-10

#### **VII. Научно-исследовательская работа обучающихся**

В рамках изучения дисциплины обучающиеся привлекаются к следующим видам научно-исследовательской работы: изучение специальной литературы (в том числе периодических изданий); участие в проведении научных конференций; подготовка и выступление с докладом на конференциях; осуществление сбора, обработки, анализа и систематизации научной информации по теме (заданию).