МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ П. Е. Троян
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровый образ жизни как социально-культурное явление

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки (специальность): **39.03.02 Социальная работа**
Направленность (профиль): **Социальная работа**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **ГФ, Гуманитарный факультет**
Кафедра: **ИСР, Кафедра истории и социальной работы**
Курс: **1**
Семестр: **2**
Учебный план набора 2013 года

Распределение рабочего времени

№	Виды учебной деятельности	2 семестр	Всего	Единицы
1	Лекции	22	22	часов
2	Практические занятия	32	32	часов
3	Всего аудиторных занятий	54	54	часов
4	Самостоятельная работа	54	54	часов
5	Всего (без экзамена)	108	108	часов
6	Общая трудоемкость	108	108	часов
		3.0	3.0	З.Е

Зачет: 2 семестр

Томск 2017

Согласована на портале № 12884

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 1 от «23» 1 2017 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 39.03.02 Социальная работа , утвержденного 2016-01-12 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «___» _____ 20__ года, протокол №_____.

Разработчики:

доцент каф. ИСР _____ Афанасьев А. Л.

Заведующий обеспечивающей каф. ИСР _____ Грик Н. А.

Рабочая программа согласована с факультетом, профилирующей и выпускающей кафедрами направления подготовки (специальности).

Декан ГФ _____ Суслова Т. И.

Заведующий выпускающей каф. ИСР _____ Грик Н. А.

Эксперты:

старший преподаватель кафедра ИСР _____ Радченко О. Е.

Согласована на портале № 12884

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цели дисциплины

Цель – формирование у студентов знаний о современных подходах к ведению и пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ), что является необходимым условием успешной деятельности специалиста социальной работы.

1.2. Задачи дисциплины

- Изучение основных составляющих ЗОЖ;
- Формирование умений и навыков ведения ЗОЖ;
- Формирование представлений о методах профилактики вредных привычек.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Здоровый образ жизни как социально-культурное явление» (Б1.В.ДВ.6.1) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются следующие дисциплины: .

Последующими дисциплинами являются: Социально-медицинская помощь *, Теория социальной работы, Технология социальной работы.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОПК-8 способностью к предупреждению и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания";

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **знать** Основные составляющие ЗОЖ, ведущие к обеспечению физического, психического и социального здоровья клиентов; методы профилактики вредных привычек.
- **уметь** Строить свою профессиональную деятельность в соответствии с требованиями ЗОЖ.
- **владеть** Навыками пропаганды среди клиентов ЗОЖ; навыками профилактики вредных привычек.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3.0 зачетных единицы и представлена в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры
		2 семестр
Аудиторные занятия (всего)	54	54
Лекции	22	22
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа (всего)	54	54
Проработка лекционного материала	11	11
Подготовка к практическим занятиям, семинарам	43	43
Всего (без экзамена)	108	108
Общая трудоемкость ч	108	108
Зачетные Единицы Трудоемкости	3.0	3.0

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Согласована на портале № 12884

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

Названия разделов дисциплины	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
2 семестр					
1 Введение. Теория, методология, источники. Наука и религия о поддержании физического и духовного здоровья. Составляющие ЗОЖ. ЗОЖ в жизни абхазских долгожителей и выдающихся людей России. Режим труда и отдыха. Гигиена питания. Одежда, обувь и здоровье. Гигиена зрения. Сохранение здоровья при работе на компьютере. Защита материнства. Профилактика абортов. Основы девиантологии. Пьянство и алкоголизм. Причины и последствия. Меры государства и общества по ограничению потребления алкоголя, утверждению трезвого образа жизни. Курение. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Профилактика табакокурения. Наркомания. Причины и последствия. Государство и общественные организации в борьбе с наркоманией.	22	32	54	108	ОПК-8
Итого за семестр	22	32	54	108	
Итого	22	32	54	108	

5.2. Содержание разделов дисциплины (по лекциям)

Содержание разделов дисциплин (по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 - Содержание разделов дисциплин (по лекциям)

Названия разделов	Содержание разделов дисциплины по лекциям	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
2 семестр			
1 Введение. Теория, методология, источники. Наука и религия о поддержании физического и духовного здоровья. Составляющие ЗОЖ. ЗОЖ в жизни абхазских долгожителей и выдающихся людей России. Режим труда и отдыха.	Основные понятия. Предмет дисциплины. Место в системе других дисциплин. Теоретические основы, методология, методика. Литература и источники. Отчётность. Наука и религия о возможности и необходимости поддержанию	22	ОПК-8

Согласована на портале № 12884

Гигиена питания. Одежда, обувь и здоровье. Гигиена зрения. Сохранение здоровья при работе на компьютере. Защита материнства. Профилактика абортов. Основы девиантологии. Пьянство и алкоголизм. Причины и последствия. Меры государства и общества по ограничению потребления алкоголя, утверждению трезвого образа жизни. Курение. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Профилактика табакокурения. Наркомания. Причины и последствия. Государство и общественные организации в борьбе с наркоманией.	физического и духовного здоровья. Основные составляющие ЗОЖ: рациональное питание; правильное сочетание труда и отдыха; двигательная активность; закаливание; поддержание психического здоровья; отсутствие вредных привычек. ЗОЖ как искусство жизни у абхазских долгожителей и выдающихся людей России и Томской области (А.В. Суворов, Л.Н. Толстой, Ф.Г. Углов, В.Е. Зуев, Л.Е. Попов и др.). Здоровый режим труда и отдыха. Здоровое питание. Роль удобной одежды и обуви «по сезону» в поддержании здоровья и трудоспособности. Причины нарушения зрения. Профилактика нарушений зрения: правильное питание, снятие умственного напряжения, упражнения для глаз. Профилактика нарушений здоровья при работе на компьютере. Распространённость абортов в мире и России, их влияние на женщин и общество. Законодательство об абортах. Основные понятия девиантологии. Методология и методика. Некоторые закономерности «отклоняющихся поведений». История, виды потребления алкоголя (ПА). Теория массового алкоголизма и путей профилактики. Размеры, последствия ПА в мире и России. Политика государства в области производства и обо-рота алкогольных изделий. Профилактика потребления алкоголя в образовательных, социальных учреждениях, в семье. Трезвенные движения. Психолого–педагогические методы избавления от алкогольной зависимости. Курение: причины, распространённость, последствия. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Общественные организации, выступающие за ограничение курения. Профилактика табакокурения. Наркомания: причины, размеры, социальные последствия. Государство, некоммерческие организации в борьбе с наркоманией. Психолого–педагогические методы избавления от наркомании.		
	Итого	22	

Согласована на портале № 12884

Итого за семестр		22	

5.3. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами представ-лены в таблице 5.3.

Таблица 5.3 - Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

Наименование дисциплин	№ разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин
	1
Последующие дисциплины	
1 Социально-медицинская помощь *	+
2 Теория социальной работы	+
3 Технология социальной работы	+

5.4. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.4

Таблица 5. 4 – Соответствие компетенций и видов занятий, формируемых при изучении дисциплины

Компетенции	Виды занятий			Формы контроля
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
ОПК-8	+	+	+	Контрольная работа, Домашнее задание, Отчет по индивидуальному заданию, Опрос на занятиях, Зачет, Выступление (доклад) на занятии

6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП

7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП

8. Практические занятия (семинары)

Тематика практических занятий (семинаров) приведено в таблице 8.1.

Согласована на портале № 12884

Таблица 8. 1 – Тематика практических занятий (семинаров)

Названия разделов	Содержание практических занятий	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
2 семестр			
1 Введение. Теория, методология, источники. Наука и религия о поддержании физического и духовного здоровья. Составляющие ЗОЖ. ЗОЖ в жизни абхазских долгожителей и выдающихся людей России. Режим труда и отдыха. Гигиена питания. Одежда, обувь и здоровье. Гигиена зрения. Сохранение здоровья при работе на компьютере. Защита материнства. Профилактика абортов. Основы девиантологии. Пьянство и алкоголизм. Причины и последствия. Меры государства и общества по ограничению потребления алкоголя, утверждению трезвого образа жизни. Курение. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Профилактика табакокурения. Наркомания. Причины и последствия. Государство и общественные организации в борьбе с наркоманией.	Анализ заинтересованных сторон, проблем, целей изучения. Место дисциплины в системе других дисциплин. Методология, методика. Источники. Наука и религия о возможности и необходимости поддержанию физического и духовного здоровья. Основные составляющие ЗОЖ студента. ЗОЖ как искусство жизни у абхазских долгожителей и знаменитых людей Томской области, ТУСУРа. Здоровый режим труда и отдыха студента. Здоровое питание. Оптимальный вес. Удобная одежда и обувь «по сезону» и здоровье студента и специалиста. Экскурсия в Патолого–анатомический музей СибГМУ. Разработка студентами индивидуальных планов профилактике нарушений зрения. Обучение комплексу упражнений для снятия умственного напряжения и упражнений для глаз. Обучение способам правильной организации рабочего места при работе на компьютере, способам правильного распределения нагрузки, предупреждения зрительного и общего утомления. Профилактика абортов в работе государственных, муниципальных, религиозных, некоммерческих организаций. Помощь беременным женщинам и матерям, оказавшимся в кризисной ситуации. История девиантологической мысли. Закономерности «отклоняющихся поведений» и пути их профилактики. Размеры, последствия потребления алкоголя в мире и России. Степени алкогольного опьянения, стадии алкоголизма. Пути профилактики. Законодательство по поводу производства и оборота алкогольных изделий. Трезвенные движения: история и современность. Психолого–педагогические методики избавления	32	ОПК-8

Согласована на портале № 12884

	от алкогольной зависимости Г.А. Шичко, А. Карра, Г.Н. Сытина и др. Экскурсия в приют миссии ордена Матери Терезы для лиц БОМЖ. Рамочная конвенция ВОЗ в отношении табакокурения. Психолого–педагогические методы избавления от никотиновой зависимости: М. Стоппард, Г.А. Шичко, А. Карра. Законодательство по поводу незаконного оборота наркотиков. УФСКН в борьбе с незаконным оборотом наркотиков. Профилактика наркомании силами УФСКН, медицинских органов, некоммерческих организаций в России и Томской области. Психолого–педагогические методы избавления от наркомании.		
	Итого	32	
Итого за семестр		32	

9. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 9.1.

Таблица 9.1 - Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
2 семестр				
1 Введение. Теория, методология, источники. Наука и религия о поддержании физического и духовного здоровья. Составляющие ЗОЖ. ЗОЖ в жизни абхазских долгожителей и выдающихся людей России. Режим труда и отдыха. Гигиена питания. Одежда, обувь и здоровье. Гигиена зрения. Сохранение здоровья при работе на компьютере. Защита материнства. Профилактика абортов. Основы девиантологии. Пьянство и алкоголизм. Причины и последствия.	Подготовка к практическим занятиям, семинарам	43	ОПК-8	Выступление (доклад) на занятии, Домашнее задание, Зачет, Опрос на занятиях, Отчет по индивидуальному заданию
	Проработка лекционного материала	11		
	Итого	54		

Согласована на портале № 12884

Меры государства и общества по ограничению потребления алкоголя, утверждению трезвого образа жизни. Курение. Политика государства в отношении оборота табака и табакокурения. Профилактика табакокурения. Наркомания. Причины и последствия. Государство и общественные организации в борьбе с наркоманией.				
Итого за семестр		54		
Итого		54		

9.1. Вопросы для подготовки к практическим занятиям, семинарам

1. Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Карр А. "Лёгкий способ бросить курить", http://www.ezobox.ru/allen-carr/books/3/read/
2. Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Стоппард М. "Бросим курить", http://e-libra.ru/read/142516-brosim-kurit.html
3. Выработка практических рекомендаций по профилактике алкоголизма по книге: Дроздов И. Геннадий Шичко и его метод, http://www.bookol.ru/dokumentalnaya_literatura_main/publitsistika/193014/fulltext.htm
4. Выработка практических рекомендаций по профилактике наркомании по книге: 7. Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999.

9.2. Вопросы на проработку лекционного материала

1. Составление конспекта выступлений на практических занятиях

10. Курсовая работа (проект)

Не предусмотрено РУП

11. Рейтинговая система для оценки успеваемости студентов

11.1. Балльные оценки для элементов контроля

Таблица 11.1 – Балльные оценки для элементов контроля

Элементы учебной деятельности	Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра	Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ	Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра	Всего за семестр
2 семестр				
Выступление (доклад) на занятии		5	5	10
Домашнее задание	7	7	9	23
Зачет			30	30
Контрольная работа	5	5		10
Опрос на занятиях	4	4	4	12
Отчет по	5	5	5	15

Согласована на портале № 12884

индивидуальному заданию				
Итого максимум за период	21	26	53	100
Нарастающим итогом	21	47	100	100

11.2. Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

Пересчет баллов в оценки за контрольные точки представлен в таблице 11.2.

Таблица 11. 2 – Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

Баллы на дату контрольной точки	Оценка
≥ 90% от максимальной суммы баллов на дату КТ	5
От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату КТ	4
От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату КТ	3
< 60% от максимальной суммы баллов на дату КТ	2

11.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице 11.3.

Таблица 11. 3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Оценка (ГОС)	Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен	Оценка (ECTS)
5 (отлично) (зачтено)	90 - 100	A (отлично)
4 (хорошо) (зачтено)	85 - 89	B (очень хорошо)
	75 - 84	C (хорошо)
	70 - 74	D (удовлетворительно)
3 (удовлетворительно) (зачтено)	65 - 69	
	60 - 64	E (посредственно)
2 (неудовлетворительно) (не зачтено)	Ниже 60 баллов	F (неудовлетворительно)

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1. Основная литература

1. Экология человека: Учебное пособие для направлений «Экология и природопользование», «Безопасность жизнедеятельности в техносфере» / Несмелова Н. Н. - 2014. 129 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/4748, дата обращения: 02.02.2017.

12.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев [и др.] . - Томск : ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.)

12.3 Учебно-методические пособия

12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Здоровый образ жизни как социально-культурное явление: Учебно-методическое пособие / Афанасьев А. Л. - 2012. 36 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1785, дата обращения: 02.02.2017.

12.3.2 Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и

Согласована на портале № 12884

восприятия информации.

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа;
– в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа;
– в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа;
– в печатной форме.

12.4. Базы данных, информационно-справочные, поисковые системы и требуемое программное обеспечение

1. Проект "Трезвая Россия": http://www.trezvros.ru/
2. Союз борьбы за народную трезвость: http://www.sbnt.ru/
3. Русские пробежки. Русские за ЗОЖ! Томск: https://vk.com/rp_tomsk
4. Томские моржи: https://vk.com/club81388484

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

13.1. Общие требования к материально-техническому обеспечению дисциплины

13.1.1. Материально-техническое обеспечение для лекционных занятий

Для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используется учебная аудитория, с количеством посадочных мест не менее 22-24, оборудованная доской, проектором и стандартной учебной мебелью. Имеются наглядные пособия в виде презентаций по лекционным разделам дисциплины.

13.1.2. Материально-техническое обеспечение для практических занятий

Для проведения практических занятий используется учебная аудитория, с количеством посадочных мест не менее 22-24, оборудованная доской, проектором и стандартной учебной мебелью. Имеются наглядные пособия в виде презентаций по лекционным разделам дисциплины.

13.1.3. Материально-техническое обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используется учебная аудитория (компьютерный класс), расположенная по адресу 634050, г. Томск, пр. Ленина, 40, малый корпус, 2 этаж, ауд. 202. Состав оборудования: учебная мебель; компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Ce1егоп D336 2.8ГГц. - 10 шт.; компьютеры подключены к сети ИНТЕРНЕТ и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

13.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При обучении студентов **с нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями слуха, мобильной системы обучения для студентов с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При обучении студентов **с нарушениями зрениями** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра.

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

Согласована на портале № 12884

14. Фонд оценочных средств

14.1. Основные требования к фонду оценочных средств и методические рекомендации

Фонд оценочных средств и типовые контрольные задания, используемые для оценки сформированности и освоения закрепленных за дисциплиной компетенций при проведении текущей, промежуточной аттестации по дисциплине приведен в приложении к рабочей программе.

14.2 Требования к фонду оценочных средств для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с инвалидностью предусмотрены дополнительные оценочные средства, перечень которых указан в таблице.

Таблица 14 – Дополнительные средства оценивания для студентов с инвалидностью

Категории студентов	Виды дополнительных оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушениями слуха	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы	Преимущественно письменная проверка
С нарушениями зрения	Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету	Преимущественно дистанционными методами
С ограничениями по общемедицинским показаниям	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы	Преимущественно проверка методами, исходя из состояния обучающегося на момент проверки

14.3 Методические рекомендации по оценочным средствам для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Согласована на портале № 12884

– в форме электронного документа;
– в печатной форме.

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Согласована на портале № 12884

Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ П. Е. Троян
«___» _____ 20__ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Здоровый образ жизни как социально-культурное явление

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки (специальность): **39.03.02 Социальная работа**
Направленность (профиль): **Социальная работа**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **ГФ, Гуманитарный факультет**
Кафедра: **ИСР, Кафедра истории и социальной работы**
Курс: **1**
Семестр: **2**

Учебный план набора 2013 года

Разработчики:

- доцент каф. ИСР Афанасьев А. Л.

Зачет: 2 семестр

Томск 2017

Согласована на портале № 12884

1. Введение

Фонд оценочных средств (ФОС) является приложением к рабочей программе дисциплины (практики) и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения.

ФОС по дисциплине (практике) используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

Перечень закрепленных за дисциплиной (практикой) компетенций приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень закрепленных за дисциплиной компетенций

Код	Формулировка компетенции	Этапы формирования компетенций
ОПК-8	способностью к предупреждению и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"	Должен знать Основные составляющие ЗОЖ, ведущие к обеспечению физического, психического и социального здоровья клиентов; методы профилактики вредных привычек. ; Должен уметь Строить свою профессиональную деятельность в соответствии с требованиями ЗОЖ.; Должен владеть Навыками пропаганды среди клиентов ЗОЖ; навыками профилактики вредных привычек. ;

Общие характеристики показателей и критериев оценивания компетенций на всех этапах приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Общие характеристики показателей и критериев оценивания компетенций по этапам

Показатели и критерии	Знать	Уметь	Владеть
Отлично (высокий уровень)	Обладает фактическими и теоретическими знаниями в пределах изучаемой области с пониманием границ применимости	Обладает диапазоном практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем	Контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы
Хорошо (базовый уровень)	Знает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах изучаемой области	Обладает диапазоном практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования	Берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Удовлетворительно (пороговый уровень)	Обладает базовыми общими знаниями	Обладает основными умениями, требуемыми для выполнения простых задач	Работает при прямом наблюдении

2 Реализация компетенций

2.1 Компетенция ОПК-8

ОПК-8: способностью к предупреждению и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания".

Для формирования компетенции необходимо осуществить ряд этапов. Этапы формирования компетенции, применяемые для этого виды занятий и используемые средства оценивания представлены в таблице 3.

Согласована на портале № 12884

Таблица 3 – Этапы формирования компетенции и используемые средства оценивания

Состав	Знать	Уметь	Владеть
Содержание этапов	основные составляющие ЗОЖ, ведущие к обеспечению физического, психического и социального здоровья клиентов; методы профилактики вредных привычек.	строить свою профессиональную деятельность в соответствии с требованиями ЗОЖ;	навыками пропаганды среди клиентов ЗОЖ; навыками профилактики вредных привычек.
Виды занятий	• Практические занятия; • Лекции; • Самостоятельная работа;	• Практические занятия; • Лекции; • Самостоятельная работа;	• Самостоятельная работа;
Используемые средства оценивания	• Контрольная работа; • Домашнее задание; • Отчет по индивидуальному заданию; • Опрос на занятиях; • Выступление (доклад) на занятии; • Зачет;	• Контрольная работа; • Домашнее задание; • Отчет по индивидуальному заданию; • Опрос на занятиях; • Выступление (доклад) на занятии; • Зачет;	• Домашнее задание; • Отчет по индивидуальному заданию; • Выступление (доклад) на занятии; • Зачет;

Формулировка показателей и критериев оценивания данной компетенции приведена в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели и критерии оценивания компетенции на этапах

Состав	Знать	Уметь	Владеть
Отлично (высокий уровень)	• составляющие ЗОЖ, ведущие к обеспечению физического, психического и социального здоровья клиентов; методы профилактики вредных привычек. ;	• строить свою профессиональную деятельность в соответствии с требованиями ЗОЖ;	• навыками пропаганды среди клиентов ЗОЖ; навыками профилактики вредных привычек. ;
Хорошо (базовый уровень)	• основные составляющие ЗОЖ, ведущие к обеспечению физического, психического и социального здоровья клиентов; основные методы профилактики вредных привычек. ;	• строить свою профессиональную деятельность в соответствии с основными требованиями ЗОЖ;	• основными навыками пропаганды среди клиентов ЗОЖ; навыками профилактики наиболее распространённых вредных привычек;
Удовлетворительно (пороговый уровень)	• некоторые составляющие ЗОЖ, ведущие к обеспечению физического,	• строить свою профессиональную деятельность в соответствии с	• некоторыми навыками пропаганды среди клиентов ЗОЖ; навыками

Согласована на портале № 12884

	психического и социального здоровья клиентов; некоторые методы профилактики вредных привычек.;	некоторыми требованиями ЗОЖ;	профилактики отдельных вредных привычек;

3 Типовые контрольные задания

Для реализации вышеперечисленных задач обучения используются типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, в следующем составе.

3.1 Зачёт

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Карр А. "Лёгкий способ бросить курить", http://www.ezobox.ru/allen-carr/books/3/read/

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Стоппард М. "Бросим курить", http://e-libra.ru/read/142516-brosim-kurit.html

– Выработка практических рекомендаций по профилактике алкоголизма по книге: Дроздов И. Геннадий Шичко и его метод, http://www.bookol.ru/dokumentalnaya_literatura_main/publitsistika/193014/fulltext.htm

– Выработка практических рекомендаций по профилактике наркомании по книге: 7. Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999.

3.2 Темы домашних заданий

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Карр А. "Лёгкий способ бросить курить", http://www.ezobox.ru/allen-carr/books/3/read/

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Стоппард М. "Бросим курить", http://e-libra.ru/read/142516-brosim-kurit.html

– Выработка практических рекомендаций по профилактике алкоголизма по книге: Дроздов И. Геннадий Шичко и его метод, http://www.bookol.ru/dokumentalnaya_literatura_main/publitsistika/193014/fulltext.htm

– Выработка практических рекомендаций по профилактике наркомании по книге: 7. Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999.

3.3 Темы индивидуальных заданий

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Карр А. "Лёгкий способ бросить курить", http://www.ezobox.ru/allen-carr/books/3/read/

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Стоппард М. "Бросим курить", http://e-libra.ru/read/142516-brosim-kurit.html

– Выработка практических рекомендаций по профилактике алкоголизма по книге: Дроздов И. Геннадий Шичко и его метод, http://www.bookol.ru/dokumentalnaya_literatura_main/publitsistika/193014/fulltext.htm

– Выработка практических рекомендаций по профилактике наркомании по книге: 7. Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999.

3.4 Темы опросов на занятиях

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Карр А. "Лёгкий способ бросить курить", http://www.ezobox.ru/allen-carr/books/3/read/

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Стоппард М. "Бросим курить", http://e-libra.ru/read/142516-brosim-kurit.html

– Выработка практических рекомендаций по профилактике алкоголизма по книге: Дроздов И. Геннадий Шичко и его метод, http://www.bookol.ru/dokumentalnaya_literatura_main/publitsistika/193014/fulltext.htm

– Выработка практических рекомендаций по профилактике наркомании по книге: 7. Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999.

Согласована на портале № 12884

3.5 Темы докладов

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Карр А. "Лёгкий способ бросить курить", http://www.ezobox.ru/allen-carr/books/3/read/

– Выработка практических рекомендаций по профилактике курения по книге: Стоппард М. "Бросим курить", http://e-libra.ru/read/142516-brosim-kurit.html

– Выработка практических рекомендаций по профилактике алкоголизма по книге: Дроздов И. Геннадий Шичко и его метод, http://www.bookol.ru/dokumentalnaya_literatura_main/publitsistika/193014/fulltext.htm

– Выработка практических рекомендаций по профилактике наркомании по книге: 7. Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков: пер. с англ. / Т. Димофф, С. Карпер. - М., 1999.

– Составление конспекта выступлений на практических занятиях

3.6 Темы контрольных работ

– Стадии алкоголизма. Профилактика алкоголизма по методу Г.А. Шичко. Профилактика табакокурения по методу Г.А. Шичко. Профилактика курения по методу М. Стоппард. Общественные организации России и Томска, пропагандирующие здоровый образ жизни

– Стадии алкоголизма. Профилактика алкоголизма по методу Г.А. Шичко. Профилактика табакокурения по методу Г.А. Шичко. Профилактика курения по методу М. Стоппард. Общественные организации России и Томска, пропагандирующие здоровый образ жизни

4 Методические материалы

Для обеспечения процесса обучения и решения задач обучения используются следующие материалы:

– методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы фор-мирования компетенций, согласно п. 12 рабочей программы.

4.1. Основная литература

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

4.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев [и др.] . - Томск : ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.)

4.3. Обязательные учебно-методические пособия

1. Здоровый образ жизни как социально-культурное явление: Учебно-методическое пособие / Афанасьев А. Л. - 2012. 36 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1785, свободный.

4.4. Базы данных, информационно справочные и поисковые системы

1. Проект "Трезвая Россия": http://www.trezvros.ru/
2. Союз борьбы за народную трезвость: http://www.sbnt.ru/
3. Русские пробежки. Русские за ЗОЖ! Томск: https://vk.com/rp_tomsk
4. Томские моржи: https://vk.com/club81388484

Согласована на портале № 12884