Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биохимии и микробиологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

МОДУЛЯ

«С.4.2 Культура здоровья и профилактика заболеваний»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности
(код и наименование специальности)

Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Психолог

Форма обучения

Очная

Год набора 2015

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биохимии и микробиологии
наименование кафедры

протокол № _____ от "___" _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой
Кафедра биохимии и микробиологии _____ Е.С. Барышева
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
доцент _____ Е.В. Бибарцева
должность *подпись* *расшифровка подписи*

_____ _____ _____
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по специальности

37.05.02 Психология служебной деятельности _____ А.В. Зубова
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Грицай
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству химико-биологического факультета

_____ Е.С. Барышева
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации 45666

© Бибарцева Е.В., 2015
© ОГУ, 2015

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины: ознакомление студентов с концептуальными основами здорового образа жизни как современной комплексной науки о здоровьесбережении; формирование представлений о сохранении здоровья и профилактике заболеваний.

Задачи: формирование теоретических представлений и практических навыков ведения здорового образа жизни с целью сохранения здоровья и предупреждения развития профессиональных заболеваний и болезней «цивилизации».

2 Место модуля в структуре образовательной программы

Модуль является факультативной(ым)

Пререквизиты модуля: *Отсутствуют*

Постреквизиты модуля: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по модулю

Процесс изучения модуля направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по модулю, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: - физиологические основы функционирования организма человека; основные принципы здорового образа жизни. **Уметь:** - оценивать показатели здоровья; определять проявления нарушений здоровья. **Владеть:** - навыками сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни); - умениями по исследованию и оценке физического развития человека, элементарной диагностикой функционального состояния организма и оценке уровня здоровья человека	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

4 Структура и содержание модуля

4.1 Структура модуля

Общая трудоемкость модуля составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	2 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**108**	**108**
Контактная работа:	**34,25**	**34,25**
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	16	16
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: *- написание реферата (Р);* *- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;* *- подготовка к практическим занятиям;* *- подготовка к рубежному контролю)*	**73,75**	**73,75**
Вид итогового контроля (зачет)	**зачет**	

Разделы модуля, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Культура здоровья и профилактика заболеваний. Общий раздел.	44	10	4	-	30
2	Культура здоровья и профилактика заболеваний. Частный раздел.	64	8	12	-	44
	Итого:	108	18	16		74
	Всего:	108	18	16		74

4.2 Содержание разделов дисциплины

№ раз-дела	Наименование раздела	Содержание раздела
1	2	3
1	Культура здоровья и профилактика заболеваний. Общий раздел.	Культура здоровья. Критерии здоровья. Факторы, влияющие на уровень здоровья. Наследственность. Основные принципы здорового образа жизни.
		Экология воды, воздуха, жилища. Влияние информационных технологий на здоровье пользователя. Табакокурение. Органы, наиболее чувствительные к компонентам табачного дыма. Курение и репродукция.
		Механизм и стадии развития стресса. Профилактика заболеваний, возникающих в результате стресса. Методы борьбы со стрессами.
		Механизмы закаливания. Пробы на закаленность. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Физическая активность как обязательный компонент здорового образа жизни, показатели хорошей физической формы.
2	Культура здоровья и профилактика заболеваний. Частный раздел.	Здоровое питания. Пирамида питания. Калорийность пищи. Принципы рационального и сбалансированного питания. Причины витаминной недостаточности. Профилактика алиментарно-зависимых заболеваний.
		Болезни цивилизаций. Факторы риска развития заболеваний сердечнососудистой системы и их профилактика.
		Кровь. Группы крови, резус фактор. Инфекционные заболевания и их профилактика. Вакцинопрофилактика.
		Строение и функции иммунной системы. Иммунодефицитные заболевания. ВИЧ-инфекция и СПИД. Профилактика.
		Эндокринная система. Строение, функции, показатели здоровья. Профилактика эндемического зоба и сахарного диабета.
		Репродуктивное здоровье. Методы контрацепции. Профилактика инфекций передающихся половым путем. Причины и профилактика бесплодного брака.
		Сенсорные системы: строение и функции. Понятие анализатора. Показатели здоровья органов зрения и слуха. Профилактика заболеваний органов зрения и слуха.
		Особенности питания беременной женщины. Признаки здоровья новорожденного ребенка. Роль грудного вскармливания для здоровья матери и ребенка.
		Первая помощь при травмах и несчастных случаях. Острые отравления. Электротравма. Травмы. Кровотечения. Профилактика травматизма.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	3	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Индивидуальная оценка физического развития студента. Методика заполнения индивидуальных показателей паспорта здоровья.	2
2	2	Основы рационального питания и профилактика алиментарно-зависимых заболеваний. Оценка нутриентного состава суточного рациона питания студента..	4
3	2	Сердечнососудистая система, показатели здоровья и их оценка	2
4	2	Оценка функции дыхательной системы и профилактика заболеваний	2
5	2	Сенсорные системы и профилактика их заболеваний	2
6	2	Строение и функции репродуктивной системы. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.	2
7	2	Первая помощь при неотложных состояниях	2

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Морозов, М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - СПб : СпецЛит, 2012. - 168 с. - ISBN 978-5-299-00507-3; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105041

2 Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. - 2-е изд., стер. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. - 224 с. : ил.,табл., схем. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01630-2 ; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603

5.2 Дополнительная литература

1 Основы медицинских знаний : учеб. пособие для вузов / под ред. Н.Ф. Никитюк. - Оренбург: ОГУ, 2004. - 133 с. - Библиогр.: с. 111-113. - ISBN 5-7410-2003-9.

2 Баранова, О. В. Основы физиологии питания (краткий курс) [Электронный ресурс] : учебное пособие: в 2 ч. / О. В. Баранова, Е. С. Барышева; под ред. С. В. Нотовой ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. нутрициологии и биоэлементологии; Каф. профилакт. медицины. - Ч. 1. Теоретические основы. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2.41 Mb). - Оренбург : ОГУ, 2007. -Adobe Acrobat Reader 6.0

3 Паспорт здоровья [Электронный ресурс] : рабочая тетрадь / С. В. Нотова [и др.]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. профилакт. медицины. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: Kb). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2007. -Adobe Acrobat Reader 5.0

4 Нотова, С. В. Методика ведения практических занятий по дисциплине "Основы медицинских знаний"[Электронный ресурс] : метод. указания для преподавателей / С. В. Нотова, Е. С. Барышева, Н. А. Абдулгазизов; М-во образования Рос. Федерации, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. профилакт. медицины. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: Kb). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2004. - Adobe Acrobat Reader 5.0 Издание на др. носителе [Текст]

5.3 Периодические издания

Валеология : журнал. - Ростов-на-Дону : Агенство "Роспечать"
Вопросы питания : журнал. - М. : Агенство "Роспечать"
Гигиена и санитария : журнал. - М. : Агенство Роспечать
Журнал эволюционной биохимии и физиологии : журнал. - М. : Агенство "Роспечать"
Микроэлементы в медицине : журнал. - М. : АРПИ
Успехи современного естествознания : журнал. - М. : Академия естествознания

5.4 Интернет-ресурсы

1 Любошенко, Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - Ч. 1. - 200 с. : табл., схем., ил. ; [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274683

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1) Операционная Windows Microsoft;
2) Пакет настольных приложений Microsoft Office.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

6.1 Учебно-лабораторное оборудование для проведения практических занятий:

- плакаты и таблицы по анатомии и физиологии человека;
- набор таблиц по определению содержания основных групп нутриентов в продуктах питания;
- набор таблиц по определению суточной потребности в пищевых веществах и энергии детей разного возраста;
- набор таблиц и раздаточного дидактического материала по определению основного обмена у человека, коэффициентам физической активности;
- весы медицинские;
- ростомер;
- секундомер;
- тонометр;
- микроскоп;
- плакаты и таблицы по оказанию первой медицинской помощи;
- тренажер для оказания первой медицинской помощи «Максим 1»;
- набор перевязочного материала, шины, жгуты.

6.2 Технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов:

- мультимедийное оборудование;
- музей анатомии и физиологии человека;
- видеофильмы по анатомии и физиологии;
- мультимедийный диск по анатомии и физиологии человека;
- атлас анатомии и физиологии человека.