

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биохимии и микробиологии

УТВЕРЖДАЮ
Декан химико-биологического факультета

Г.В. Карпова

(подпись, расшифровка подписи)

26 февраля 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.6.1 Культура здоровья»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

43.03.02 Туризм

(код и наименование направления подготовки)

Технология и организация туроператорских и турагентских услуг
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Оренбург 2015

656355

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.6.1 Культура здоровья» /сост.
Е.В.Бибарцева - Оренбург: ОГУ, 2015**

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения по направлению подготовки 43.03.02 Туризм

© Бибарцева Е.В., 2015
© ОГУ, 2015

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине	4
4 Структура и содержание дисциплины	5
4.1 Структура дисциплины	5
4.2 Содержание разделов дисциплины	5
4.3 Практические занятия (семинары)	6
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины	7
5.1 Основная литература	7
5.2 Дополнительная литература	7
5.3 Периодические издания	7
5.4 Интернет-ресурсы	8
5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий	8
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины	8
6.1 Учебно-лабораторное оборудование для проведения практических занятий	8
6.2 Технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов	8
Лист согласования рабочей программы дисциплины	9

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 дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б.2.В.П.1 Преддипломная практика*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: - роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; - роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; Уметь: - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - проводить самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; Владеть: - комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	2 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	52,25	52,25
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	34	34
Промежуточная аттестация (зачет)	0,25	0,25
	55,75	55,75

Вид работы	Трудоёмкость, академических часов	
	2 семестр	всего
Самостоятельная работа:		
- самостоятельное изучение разделов (влияние наследственных заболеваний на здоровье будущих поколений, наркомания, как социальное зло, здоровье беременной женщины, аборт как социальная проблема, первая помощь при жизнеугрожающих состояниях, влияние физических упражнений на здоровье человека, тайны генома человека. Медико-генетическое консультирование, методы контрацепции, преимущества и недостатки методов);	25,75	25,75
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	7	7
- подготовка к практическим занятиям;	15	15
- подготовка к рубежному контролю	8	8
Вид итогового контроля (зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	Общая валеология	36	6	10		20
	Частная валеология	72	12	24		36
	Итого:	108	18	34		56
	Всего:	108	18	34		56

4.2 Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
1	2	3
1	Общая валеология	<p>Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека; предмет, задачи и методы исследования. Критерии здоровья. Факторы, влияющие на уровень здоровья. Наследственность. Основные принципы здорового образа жизни. Физическое здоровье: определение и критерии оценки. Физическая активность как обязательный компонент здорового образа жизни. Показатели хорошей физической формы. Психическое здоровье и стресс. Механизм и стадии развития стресса. Профилактика заболеваний, возникающих в результате стресса. Методы борьбы со стрессами.</p> <p>Влияние внешних факторов на здоровье человека. Экология воды, воздуха, жилища. Влияние информационных технологий на здоровье пользователя. Табакокурение. Органы, наиболее чувствительные к компонентам табачного дыма. Курение и репродукция. Закаливание. Общие и специфические приемы закаливания. Механизмы закаливания. Пробы на закаленность. Закаливание водой, воздухом, солнцем.</p>
2	Частная валеология	<p>Болезни цивилизаций. Строение, функции, показатели здоровья сердечнососудистой системы. Факторы, благоприятно и неблагоприятно влияющие на работу сердечнососудистой системы. Управляемые и неуправляемые факторы риска развития заболеваний сердечнососудистой системы и их профилактика. Система крови: функции, показатели здоровья клеточного состава и плазмы крови. Функции красного костного мозга. Профилактика анемии. Группы крови по АВО-системе и</p>

		<p>резус-фактору. Понятие о резус-конflikте.</p> <p>Общие принципы и задачи первой медицинской помощи на транспорте. Особенности несчастных случаев, умышленных повреждений и дорожно-транспортного травматизма в процессе перемещения граждан через таможенную границу. Классификация автомобильных травм. Зависимость характера травм от вида происшествия. Этапы оказания помощи на месте происшествия. Комплектование медицинской аптечки. Соблюдение санитарно-противоэпидемического режима при пересечении границы государств.</p>
--	--	--

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Паспорт здоровья. Методика составления родословной. Определение индекса отягощенности наследственного анамнеза. Оценка родословной. Выявление предрасположенности к развитию заболеваний.	4
2	1	Физическое развитие и его оценка. Факторы, влияющие на физическое развитие. Причины акселерации и децелерации. Методы антропометрических измерений и их оценка. Заполнение паспорта здоровья.	4
3	2	Основы рационального и сбалансированного питания. Калорийность пищи. Суточные потребности и значение основных нутриентов пищи. Режим питания. Пирамида питания. Анализ суточного рациона питания студента. Рекомендации по коррекции питания.	6
4	2	Сердечнососудистая система, показатели здоровья и их оценка. Тесты для оценки здоровья сердечнососудистой системы. Техника измерения пульса и артериального давления. Факторы, влияющие на работу сердечнососудистой системы. Профилактика заболеваний сердечнососудистой системы.	4
5	2	Дыхательная система, показатели здоровья и их оценка. Формы грудной клетки. Легочные объемы. Измерение показателя жизненной емкости легких. Заболевания дыхательной системы и их профилактика. Туберкулез легких.	4
6	2	Сенсорные системы, показатели здоровья и профилактика нарушений. Исследование функции зрительного, слухового, обонятельного, вкусового, вестибулярного анализаторов. Оценка деятельности нервной системы, профилактика стресса. Алгоритм проведения аутогенной тренировки	4
7	2	Репродуктивное здоровье. Строение и функция мужской и женской репродуктивной системы. Менструальный цикл и образование женских половых клеток. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье. Детородная функция женщины. Причины бесплодных браков. Классификация способов контрацепции. Аборт и его последствия для организма женщины. Заболевания, передающиеся половым путем и их профилактика. ВИЧ – инфекция, пути передачи и их профилактика.	4
9	2	Первая помощь при травмах и несчастных случаях. Причины травм, виды травм, первая помощь и профилактика травм. Имобилизация при травмах. Виды кровотечения, первая помощь при кровотечениях. Синдром сдавления конечностей. Ожоги. Отморожения. Первая помощь при жизнеугрожающих состоя-	4

		ниях: наружный массаж сердца, искусственное дыхание. Несчастные случаи: острые отравления, обморок, тепловой и солнечный удар, электротравма, удушение, утопление. Первая помощь при несчастных случаях.	
		Итого:	34

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 **Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний** [Электронный ресурс] / Морозов М. А. - СпецЛит, 2012. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105041>

2 **Глазина Т. А. Основы здорового образа жизни студентов** [Электронный ресурс] / Глазина Т. А., Акимов С. А., Смородин В. В. - ОГУ, 2012. http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/917_20110727.pdf

5.2 Дополнительная литература

1 **Фомина, М. В. Основы здоровья сердечно-сосудистой системы** [Электронный ресурс] : метод. указания / М. В. Фомина, Е. В. Маркунина, Е. В. Бибарцева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. профилакт. мед. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: Kb). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2008. -Adobe Acrobat Reader 5.0 http://artlib.osu.ru/site_new/find-book

2 **Фомина, М. В. Образ жизни и здоровье человека** [Электронный ресурс] : метод. указание / М. В. Фомина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. пищевой биотехнологии. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: Kb). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. -Adobe Acrobat Reader 5.0 Издание на др. носителе [Текст] http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/917_20110727.pdf

3 **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.

4 **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

5 **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

Журнал «Профилактика заболеваний и укрепление здоровья»

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Журнал «Теория и практика физической культуры»

Журнал «Физкультура и спорт»

Валеология : журнал. - Ростов-на-Дону : Агентство "Роспечать"

Вопросы питания : журнал. - М. : Агентство "Роспечать"

Гигиена и санитария : журнал. - М. : Агентство Роспечать

Журнал эволюционной биохимии и физиологии: журнал. - М.: Агентство "Роспечать"

Микроэлементы в медицине : журнал. - М. : АРПИ

Успехи современного естествознания: журнал. - М. : Академия естествознания

5.4 Интернет-ресурсы

Анатомия и физиология человека. часть 1 ? 2 –

<http://video.yandex.ru/users/arni-raj/view/145/?cauthor=vad44&cid=6>

BBC: Паразиты в организме человека / BBC: Body snatchers. часть 2 -

<http://video.yandex.ru/users/arni-raj/view/145/?cauthor=vad44&cid=6>

Великая тайна Вода - <http://video.yandex.ru/users/arni-raj/view/145/?cauthor=vad44&cid=6>

Фильм о Здоровом Образе Жизни:-

<http://trezv.org/blog/filmy-o-zdorovom-obraze-zhizni.html>

5.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)

1 **Основы медицинских знаний** [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / под ред. Н. Ф. Никитюк; М-во образования Рос. Федерации, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: Kb). - Оренбург : ОГУ, 2004. - Adobe Acrobat Reader 5.0 http://artlib.osu.ru/site_new/find-book

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

1 Лицензионное программное обеспечение: ОС MicrosoftWindows, офисный пакет MicrosoftOffice 2010 и инструментальное ПО MicrosoftPowerPoint. Антивирус Kaspersky.

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.
- фонды тестовых заданий <https://aist.osu.ru/cgi-bin/showbranche.cgi?subname=112>

