

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

(подпись, расшифровка подписи)

Т.В. Карпова

"28" февраля 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ОД.1 Культура здоровья»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

43.03.01 Сервис

(код и наименование направления подготовки)

Социально-культурный сервис

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2017

855697

855697

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ОД.1 Культура здоровья» /сост.
О.А. Науменко - Оренбург: ОГУ, 2017**

Рабочая программа предназначена студентам заочной формы обучения по направлению подготовки 43.03.01 Сервис

© Науменко О.А., 2017
© ОГУ, 2017

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.....	6
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.....	7
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 обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.11 Сервисология*

Требования к входным результатам обучения, необходимым для освоения дисциплины

Предварительные результаты обучения, которые должны быть сформированы у обучающегося до начала изучения дисциплины	Компетенции
<p>Знать: - физиологические основы функционирования организма человека; основные принципы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: - оценивать показатели здоровья; определять проявления нарушений здоровья.</p> <p>Владеть: - навыками сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни);</p> <p>- умениями по исследованию и оценке физического развития человека, элементарной диагностикой функционального состояния организма и оценке уровня здоровья человека</p>	ОК-5 способностью к самоорганизации и самообразованию

Постреквизиты дисциплины: *Б.1.Б.5 Физическая культура, Б.1.Б.12 Сервисная деятельность, Б.1.В.ДВ.12.1 Общефизическая культура, Б.1.В.ДВ.12.2 Легкая атлетика, Б.1.В.ДВ.12.3 Тяжелая атлетика, Б.1.В.ДВ.12.4 Волейбол, Б.1.В.ДВ.12.5 Плавание, Б.1.В.ДВ.12.6 Настольный теннис, Б.1.В.ДВ.12.7 Аэробика*

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
<p>Знать: - физиологические основы функционирования организма человека; основные принципы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: - оценивать показатели здоровья; определять проявления нарушений</p>	ОК-5 способностью к самоорганизации и самообразованию

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>здоровья.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексами упражнений, направленных на укрепление здоровья; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений. 	<p>ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний</p>

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:	14,25	14,25
Лекции (Л)	6	6
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	93,75	93,75
<p>- самостоятельное изучение разделов (первая помощь при жизнеугрожающих состояниях, влияние физических упражнений на здоровье человека, тайны генома человека. Медико-генетическое консультирование, методы контрацепции, преимущества и недостатки методов);</p> <p>- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);</p> <p>- подготовка к практическим занятиям;</p> <p>- подготовка к коллоквиумам;</p>		

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	2 семестр	всего
- подготовка к рубежному контролю)		
Вид итогового контроля (зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	Культура здоровья и профилактика заболеваний. Общий раздел.	28	2	2	-	24
	Культура здоровья и профилактика заболеваний. Частный раздел.	80	4	6	-	70
	Итого:	108	6	8		94
	Всего:	108	6	8		94

4.2 Содержание разделов дисциплины

№ раздела	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.
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 сердечно-сосудистой системы и их профилактика.
		Репродуктивное здоровье. Методы контрацепции. Профилактика инфекций передающихся половым путем. Причины и профилактика бесплодного брака.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	3	4
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.	2
3	2	Сердечнососудистая система, показатели здоровья и их оценка	2
6	2	Строение и функции репродуктивной системы. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.	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 Вайнер, Э. Н. Валеология: учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер.- 2-е изд., испр. - М.: Наука: Флинта, 2002. - 416 с. - ISBN 5-02-013095-8. - ISBN 5-89349-329-X.

3 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. профилактик. медицины. - Ч. 1. Теоретические основы. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2.41 Mb). - Оренбург : ОГУ, 2007. -Adobe Acrobat Reader 6.0

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. профилактик. медицины. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: Kb). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2007. -Adobe Acrobat Reader 5.0

5 Валеология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. В. Нотова [и др.]; М-во образования Рос. Федерации, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Центр дистанц. образования. - Электрон. текстовые дан. - Оренбург : ГОУ ОГУ, [Б. г.]. - Загл. с экрана

6 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. профилактик. 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.

ЛИСТ

согласования рабочей программы

Направление подготовки: 43.03.01 Сервис
код и наименование

Профиль: Социально-культурный сервис

Дисциплина: Б.1.В.ОД.1 Культура здоровья

Форма обучения: заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2017

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
Кафедра биохимии и микробиологии
наименование кафедры

протокол № 7 от "28" января 2017 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой
Кафедра биохимии и микробиологии Е.С. Барышева
наименование кафедры подпись расшифровка подписи

Исполнители:
Доцент кафедры биохимии и микробиологии О.А. Науменко
должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Кафедра управления персоналом, сервиса и туризма
наименование кафедры Е.В. Шестакова
личная подпись расшифровка подписи

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
43.03.01 Сервис Е.В. Шестакова
код наименование личная подпись расшифровка подписи

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

Уполномоченный по качеству факультета
Барышева Е.С.
личная подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ОИОТ ЦИТ
Начальник отдела информационных образовательных технологий ЦИТ
Е.В. Дырдина
личная подпись расшифровка подписи