Минобрнауки России

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

Кафедра биохимии и микробиологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.5.1 Основы здорового образа жизни»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
42.03.01 Реклама и связи с общественностью
(код и наименование направления подготовки)

Общий профиль
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа прикладного бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2016

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биохимии и микробиологии
наименование кафедры

протокол протокол № 7 от 20.02. 2016г.

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

Исполнители:
Доцент кафедры биохимии и микробиологии _____ О.А. Науменко

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
42.03.01 Реклама и связи с общественностью _____
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

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

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

№ регистрации 52918

© Науменко О.А., 2016
© ОГУ, 2016

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины:

формирование представлений о здоровье, здоровом образе жизни и профилактике заболеваний в профессиональной среде.

Задачи:

- овладение системой практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- формирование теоретических представлений и практических навыков ведения здорового образа жизни в профессиональной деятельности;
- знание этапов и алгоритма оказания первой медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях.

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: *Отсутствуют*

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: способы контроля и оценки физического и психического здоровья; методы оценки индивидуального здоровья человека. **Уметь:** Проводить оценку уровня индивидуального здоровья. **Владеть:** средствами самостоятельного ведения здорового образа жизни и самоконтроля за показателями своего здоровья	ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию
Знать: нормы здорового образа жизни **Уметь:** умеет работать самостоятельно для достижения должного уровня здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** владеет средствами методически правильного использования методов физической культуры для укрепления здоровья	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать: влияние внешних средовых факторов на здоровье человека, экологию воды, воздуха, жилища и освящать их в сфере своей профессиональной деятельности **Уметь:** освящать в сфере своей профессиональной деятельности влияние табакокурения, токсикомании и других видов зависимостей на здоровье человека **Владеть:** методами рекламы здорового образа жизни и методов укрепления здоровья ...	ПК-14 способностью реализовывать знания в области рекламы как сферы профессиональной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	1 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**108**	**108**
Контактная работа:	**12,25**	**12,25**
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: *- написание реферата (Р);* *- выполнение группового задания;* *- самостоятельное изучение разделов* *(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.* *Закаливание. Общие и специфические приемы закаливания. Механизмы закаливания. Пробы на закаленность. Закаливание водой, воздухом, солнцем.* *Основы здоровья иммунной системы: строение, функции, показатели здоровья, заболевания иммунной системы и их профилактика.* *Основы здоровья эндокринной системы. Строение, функции, показатели здоровья. Профилактика эндемического зоба и сахарного диабета.* *Основы здоровья сердечнососудистой системы. Факторы риска развития заболеваний сердечнососудистой системы и их профилактика);* *- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;* *- подготовка к практическим занятиям;* *- подготовка к зачету.)*	**95,75**	**95,75**
Вид итогового контроля (зачет)	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Здоровье и методы его оценки	48	2	6		40
2	Основы здоровья систем организма	40				40
3	Первая помощь при травмах и несчастных случаях	20	2	2		16
	Итого:	108	4	8		96
	Всего:	108	4	8		96

4.2 Содержание разделов дисциплины

1 Здоровье и методы его оценки

Критерии здоровья. Факторы, влияющие на уровень здоровья. Наследственность. Основные принципы здорового образа жизни.

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.

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.

Закаливание. Общие и специфические приемы закаливания. Механизмы закаливания. Пробы на закаленность. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

2 Основы здоровья систем организма

Основы здоровья сердечнососудистой системы. Факторы риска развития заболеваний сердечнососудистой системы и их профилактика.

Основы здоровья иммунной системы: строение, функции, показатели здоровья, заболевания иммунной системы и их профилактика.

Основы здоровья эндокринной системы. Строение, функции, показатели здоровья. Профилактика эндемического зоба и сахарного диабета.

Основы здоровья репродуктивной системы. Строение, функции, уровни регуляции репродуктивной системы. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Методы контрацепции.

Здоровый ребенок. Подготовка к сознательному родительству. Периоды детского возраста. Факторы, влияющие на внутриутробное развитие плода. Особенности режима и питания беременной женщины. Признаки здоровья новорожденного ребенка. Роль грудного вскармливания для здоровья матери и ребенка.

ВИЧ-инфекция и СПИД. Распространенность ВИЧ-инфекции. Пути передачи. Стадии ВИЧ-инфекции. Профилактика.

Инфекционные болезни: виды, пути передачи, проявления, профилактика. Туберкулез легких, чесотка. Вакцинопрофилактика.

3 Первая помощь при травмах и несчастных случаях

Виды травм. Техника иммобилизации при переломах и вывихах. Первая помощь при кровотечениях. Ожоги. Отморожения. Шок. Правила проведения наружного массажа сердца и искусственного дыхания. Острые отравления. Электротравма. Удушение. Утопление.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Методы оценки физического здоровья человека.	2
2	1	Основы здоровья сердечнососудистой системы. Факторы риска развития заболеваний сердечнососудистой системы и их профилактика.	2
3	1	Основы репродуктивного здоровья человека	2
4	3	Первая помощь при травмах и несчастных случаях	2
		Итого:	8

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 Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по дисциплине "Возрастная анатомия, физиология и гигиена" / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина.- 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 432 с. - (Высшее профессиональное образование) - ISBN 978-5-7695-5824-5.

3 Науменко, О. А. Общие вопросы биологии, анатомии и физиологии человека [Текст] : метод. указания / О. А. Науменко; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. профилакт. медицины. - Оренбург : ОГУ, 2005. - 48 с. - Библиогр.: с. 47. Издание на др. носителе [Электронный ресурс]

4 Обреимова, Н. И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков [Текст] : учеб. пособие для дефектологических фак. высш. пед. учеб. заведений / Н. И. Обреимова, А. С. Петрухин. - М. : Академия, 2000. - 376 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 368. - ISBN 5-7695-0339-4. - ISBN 5-7695-0489-7.

5 Здоровый образ жизни: учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына, и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». - Москва: МПГУ, 2012. - 86 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7042-2355-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869

6. Щанкин, А.А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи : учебное пособие / А.А. Щанкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 55 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4857-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362688

5.3 Периодические издания

Валеология : журнал. - Ростов-на-Дону : Агентство "Роспечать"
Вопросы питания : журнал. - М. : Агентство "Роспечать"
Гигиена и санитария : журнал. - М. : Агентство Роспечать

5.4 Интернет-ресурсы

https://universarium.org/catalog - «Универсариум», Курсы, МООК: «Общие вопросы философии науки»;

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

1. Лицензионное программное обеспечение: ОС Microsoft Windows, офисный пакет Microsoft Office и инструментальное ПО Microsoft Power Point.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид помещения	Мебель и технические средства обучения
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типов, практических занятий, индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №2303	Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Набор для практических занятий по дисциплине: - модель скелета человека; - плакаты и таблицы по анатомии и физиологии человека; - весы медицинские; - ростомер; - секундомер; - тонометр; - плакаты и таблицы по оказанию первой медицинской помощи; - тренажер для оказания первой медицинской помощи «Максим 1»; - набор перевязочного материала, шины, жгуты. Компьютеры с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.