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)
«25» декабря 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
«Б.4.2 Культура здоровья и профилактика заболеваний»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
38.03.01 Экономика
(код и наименование направления подготовки)

Региональная экономика
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа академического бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2015

Рабочая программа дисциплины «*Б.4.2 Культура здоровья и профилактика заболеваний***» /сост.**
Е.В.Бибарцева - Оренбург: ОГУ, 2015

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

© 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) 5
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины 6
5.1 Основная литература 6
5.2 Дополнительная литература 6
5.3 Периодические издания 6
5.4 Интернет-ресурсы 6
5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий 7
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины 7
6.1 Учебно-лабораторное оборудование для проведения практических занятий…….. 7
6.2 Технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов…….. 7
Лист согласования рабочей программы…….…… 8

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 является факультативной

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: - основные средства и методы физического воспитания Уметь: - подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Владеть: - методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и 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	
	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)	0,25	0,25
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);* - *самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;* - *подготовка к практическим занятиям;* - *подготовка к коллоквиумам;* - *подготовка к рубежному контролю)*	73,75 41,75 10 5 7 10	73,75 41,75 10 5 7 10
Вид итогового контроля (зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, 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

№	Наимено-	Содержание раздела

раздела	вание 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 режима и 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
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
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
8	1	Методы психодиагностики познавательных процессов у студентов. Определение биологического возраста.	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. профилакт. 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. профилакт. 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. 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.

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика
код и наименование

Профиль: Региональная экономика

Дисциплина: Б.4.2 Культура здоровья и профилактика заболеваний

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

Год набора 2015

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
Кафедра биохимии и микробиологии
наименование кафедры

протокол № 5 от "7" декабря 2015г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой

Кафедра биохимии и микробиологии — подпись — Е.С. Барышева
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

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

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

38.03.01 Экономика — личная подпись — Лапаева М.Г.
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись — Н.Н. Грицай
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству химико-биологического факультета

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

Рабочая программа зарегистрирована в ОИОТ ЦИТ
Начальник отдела информационных образовательных технологий ЦИТ

личная подпись — Е.В. Дырдина
личная подпись *расшифровка подписи*