Минобрнауки России

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

Кафедра биохимии и микробиологии

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)

Бухгалтерский учет, анализ и аудит
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа академического бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2015

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биохимии и микробиологии
наименование кафедры

протокол № 7 от "27" 01 2015 г.

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

Исполнители:
доцент — подпись — Е.С. Алешина
должность *подпись* *расшифровка подписи*

должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
38.03.01 Экономика — личная подпись — М.Г. Ломаева
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

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

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

№ регистрации _____

© Алешина Е.С., 2015
© ОГУ, 2015

2

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (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(ым)

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 критерии физического, психического и социального здоровья человека, факторы, определяющие здоровье. **Уметь:** самостоятельно оценивать уровень физического развития, показатели функционального состояния основных систем организма и резервов физического здоровья. **Владеть:** самостоятельными навыками оценки тренированности.	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:	**10,25**	**10,25**
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	6	6
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: *- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);* *- написание реферата (Р);* *- заполнение дневника самоконтроля*	**97,75**	**97,75**
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный	**зачет**	

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	2 семестр	всего
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	2	2		40
2	Культура здоровья и профилактика заболеваний. Частный раздел.	64	2	4		58
	Итого:	108	4	6		98
	Всего:	108	4	6		98

4.2 Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
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 питание. 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.
		Кровь. Группы крови, резус фактор. Инфекционные заболевания и их профилактика. Вакцинопрофилактика.
		Строение и функции иммунной системы. Иммуннодефицитные 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 отравле-

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
		ния. Электротравма. Травмы. Кровотечения. Профилактика травматизма.

4.3 Практические занятия (семинары)

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

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие для студентов / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2.76 Мб). – Оренбург : ОГУ, 2016. – 214 с. – ISBN 978-5-7410-1436-3.

5.2 Дополнительная литература

1 Любошенко, Т. М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Т. М. Любошенко, Н. И. Ложкина – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – Ч. 1. – 200 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274683.

2 Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М. А. Морозов. – СПб : СпецЛит, 2012. – 168 с. – ISBN 978-5-299-00507-3. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105041.

3 Никифорова, О. А. Анатомия, физиология и патология сенсорных систем : учебное пособие / О. А. Никифорова. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 99 с. – ISBN 978-5-8353-1231-3. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232387.

4 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 Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с. - ISBN 987-5-9585-0556-2. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099.

5.3 Периодические издания

1 Валеология : журнал. – Ростов-на-Дону : Агенство «Роспечать».
2 Вопросы питания : журнал. – М. : Агенство «Роспечать».
3 Гигиена и санитария : журнал. – М. : Агенство «Роспечать».
4 Микроэлементы в медицине : журнал. – М. : АРПИ.
5 Успехи современного естествознания : журнал. – М. : Академия естествознания.

5.4 Интернет-ресурсы

http://www.who.int/ru – официальный сайт Всемирной организации здравоохранения
https://www.rosminzdrav.ru/ – официальный сайт Министерства здравоохранения РФ
http://www.minzdrav.orb.ru/ – официальный сайт Министерства здравоохранения Оренбургской области
https://openedu.ru/course/msu/MEDTHEORY/ – «Открытое образование», МООК: «Азбука медицинских теорий»
https://stepik.org/course/1852/ - «Stepik», Каталог курсов, МООК: «Строение и функции пищеварительной системы человека»

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

1 Операционная система Microsoft Windows
2 Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint)
3 Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид помещения	Мебель и технические средства обучения
Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	- комплекты ученической мебели; - компьютер с установленной операционной системой Microsoft Windows и пакетом настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint) с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ; - мультимедийный проектор BenQ MP512 (тип: DLP, яркость: 2200 ANSI lm, разрешение: 800x600, контрастность: 2500:1); - экран 1,5*1,0 м; доска.
Учебные аудитории для проведения практических занятий	- комплекты ученической мебели; - доска; - 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;

Вид помещения	Мебель и технические средства обучения
	- 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.

К рабочей программе прилагаются:

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