

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

*45.03.02 Лингвистика*

(код и наименование направления подготовки)

*Перевод и переводоведение (английский язык, второй иностранный язык)*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения


*Очная*

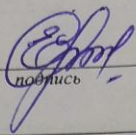
Год набора 2016

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биохимии и микробиологии  
наименование кафедры

протокол № 7 от "02" февраля 2016г.

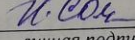
Заведующий кафедрой  
Кафедра биохимии и микробиологии  
наименование кафедры  подпись Е.С. Барышева  
расшифровка подписи

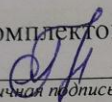
Исполнители:  
Доцент каф. БХМБ  
должность  подпись Е.А. Дроздова  
расшифровка подписи


должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

45.03.02 Лингвистика  
код наименование  личная подпись расшифровка подписи

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

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

№ регистрации 70213

© Дроздова Е.А., 2016  
© ОГУ, 2016

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель** 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
<p><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• наиболее значимые теории о физиологических основах функционирования организма человека, разработанные ведущими отечественными учеными-физиологами; основные принципы здорового образа жизни.</li><li>• строение и функции органов и систем органов взрослого, их анатомо-топографические взаимоотношения, индивидуальные и возрастные особенности, развитие и пороки развития с учетом требований практической медицины, методы оценки факторов риска;</li><li>• медико-биологическую терминологию;</li><li>• научные подходы к пониманию физического здоровья;</li><li>• показатели здоровья с точки зрения общества и личности;</li><li>• составляющие здоровья и здорового образа жизни;</li><li>• меры государственной политики по формированию физического здоровья населения;</li><li>• ресурсы формирования и сохранения физического здоровья, путей мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов;</li></ul> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• оценивать функциональное состояние, работоспособность и уровень здоровья человека;</li><li>• использовать медико-биологическую терминологию при решении ситуационных задач;</li><li>• оценивать показатели здоровья; определять проявления нарушений здоровья;</li><li>• оперировать основными терминами и понятиями в области физического и социального здоровья населения;</li><li>• анализировать влияние уровня жизни населения, качества жизни и стиля жизни на физическое и социальное здоровье;</li><li>• проводить оценку обстоятельств, препятствующих формированию и сохранению физического социального здоровья</li></ul>	<p>ОК-6 владением наследием отечественной научной мысли, направленной на решение общегуманитарных и общечеловеческих задач</p>

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни);</li> <li>• умениями по исследованию и оценке физического развития человека, элементарной диагностикой функционального состояния организма и оценке уровня здоровья человека;</li> <li>• навыками самостоятельного осмысления и анализа проблем, связанных с ухудшением здоровьем населения;</li> <li>• навыками оценки факторов риска для здоровья.</li> </ul>	

## 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
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>34,25</b>	<b>34,25</b>
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	16	16
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - написание реферата (Р); - заполнение дневника самоконтроля	<b>73,75</b>	<b>73,75</b>
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>зачет</b>	

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

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Культура здоровья и профи-	Культура здоровья. Критерии здоровья. Факторы, влияющие на уровень здоровья. Наследственность. Основные принципы здорового образа

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
	лактика заболеваний. Общий раздел.	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 закалывания. Пробы на закаленность. Закалывание 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. 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	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
		Итого:	16

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний [электронный ресурс]: 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», MOOK: «Азбука медицинских теорий»

<https://stepik.org/course/1852/> - «Stepik», Каталог курсов, MOOK: «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; 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.