

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра биохимии и микробиологии

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«С.4.2 Культура здоровья и профилактика заболеваний»*

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

40.05.02 Правоохранительная деятельность  
(код и наименование специальности)

Административная деятельность  
(специализация)

Квалификация

Юрист

Форма обучения

Очная

Год набора 2016

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биохимии и микробиологии

наименование кафедры

протокол № 7 от "02" февраля 2016г.

Заведующий кафедрой

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 специальности

40.05.02 Правоохранительная деятельность

код наименование

личная подпись

Е.В. Мищенко

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

5282

© 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(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
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>о роли и значении физической культуры в развитии общества и человека; занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</li><li>показатели здоровья с точки зрения общества и личности;</li><li>составляющие здоровья и здорового образа жизни;</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</li><li>проводить самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li></ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>комплексными упражнениями, направленными на укрепление здоровья;</li><li>способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.</li></ul>	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

## 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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	2 семестр	всего
<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 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 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.

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
		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

1 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

2 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>.

3 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>.

4 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>.

5 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>.

6 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

4 ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2016]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe

5 КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2016]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\CONSULT\cons.exe

6 Законодательство России [Электронный ресурс]: информационно-правовая система. – Режим доступа : <http://pravo.fso.gov.ru/ips/>, в локальной сети ОГУ.

#### 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.