

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биохимии и микробиологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.1 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)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биохимии и микробиологии

наименование кафедры

протокол № 7 от "25" января 2019г.

Заведующий кафедрой

Кафедра биохимии и микробиологии

наименование кафедры

подпись



Е.С. Барышева

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

личная подпись

Н.Н. Грицай

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись



Е.С. Барышева

расшифровка подписи

№ регистрации _____

© Науменко О.А., 2019

© ОГУ, 2019

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

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3-В-1 Понимает эффективность использования стратегии командного сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде УК-3-В-2 Генерирует идею, выбирает направление развития ее в проекте с учетом видовых характеристик и осуществляет социальное взаимодействие посредством распределения проектных ролей в команде	Знать: эффективные способы самоконтроля и стратегии оценки физического и психического здоровья; методы оценки индивидуального и популяционного здоровья человека. Уметь: правильно проводить оценку уровня индивидуального и популяционного здоровья и осуществлять выбор приоритетных направлений профилактики и разрабатывать индивидуальные и коммунальные

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		профилактические программы или проекты Владеть: средствами самостоятельного ведения здорового образа жизни и самоконтроля за показателями своего здоровья и реализовывать программы укрепления здоровья в своей жизни и в области рекламы как сферы профессиональной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (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, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - <i>написание реферата (Р);</i> - <i>выполнение группового задания;</i> - <i>самостоятельное изучение разделов:</i> <i>Закаливание. Общие и специфические приемы закаливания. Механизмы закаливания. Пробы на закаленность. Закаливание водой, воздухом, солнцем.</i> <i>Основы здоровья иммунной системы: строение, функции, показатели здоровья, заболевания иммунной системы и их профилактика.</i> <i>Основы здоровья эндокринной системы. Строение, функции, показатели здоровья. Профилактика эндемического зоба и сахарного диабета);</i> - <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;</i> - <i>подготовка к практическим занятиям;</i> - <i>подготовка к зачету.)</i>	95,75	95,75
Вид итогового контроля	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	44	2	2		40
2	Основы здоровья систем организма	24	2	2		20
3	Первая помощь при травмах и несчастных случаях	40		4		36
	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. Отморозжения. 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.	1
2	1	Основы здоровья сердечнососудистой системы. Факторы риска развития заболеваний сердечнососудистой системы и их профилактика.	1

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
3	2	Основы репродуктивного здоровья человека Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Методы контрацепции.	2
4	2	Основы здоровья сердечнососудистой системы. Факторы риска развития заболеваний сердечнососудистой системы и их профилактика.	2
5	1	Психическое здоровье и стресс. Механизм и стадии развития стресса. Профилактика заболеваний, возникающих в результате стресса. Методы борьбы со стрессами.	2
6	2	Инфекционные болезни: виды, пути передачи, проявления, профилактика. Туберкулез легких, чесотка. Вакцинопрофилактика.	2
7	2	Стратегии разработки, оценки эффективности и рекламы индивидуальных и коммунальных профилактических программ	2
8	3	Первая помощь при травмах и несчастных случаях	4
		Итого:	16

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. профилактич. 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. Максинаева, 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

- 1 <http://fizkultura-na5.ru/> - Сайт учителей физкультуры
- 2 <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых
- 3 <http://pculture.ru/> - Сайт для учителей и преподавателей физкультуры
- 4 <http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»
- 5 <https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», MOOK: «Физическая культура»

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

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 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

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, яр-

Вид помещения	Мебель и технические средства обучения
	кость: 2200 ANSI lm, разрешение: 800x600, контрастность: 2500:1); - экран 1,5*1,0 м; доска.
Помещения для самостоятельной работы	- 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.

, компьютерные тренажеры, симуляторы, муляжи, учебно-наглядные пособия, плакаты и т.п.)