

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра биохимии и микробиологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.6.2 Валеология»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*43.03.02 Туризм*

(код и наименование направления подготовки)

*Технология и организация туроператорских и турагентских услуг*  
(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 № № 11 от " 21.05.2015г.

Заведующий кафедрой

Кафедра биохимии и микробиологии

*наименование кафедры*

*подпись*

Е.С. Барышева

*расшифровка подписи*

Исполнители:

Доцент кафедры биохимии и микробиологии

*должность*

*подпись*

О.А. Науменко

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

43.03.02 Туризм

*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., 2015  
© ОГУ, 2015

## 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 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

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><b>Знать:</b> способы контроля и оценки физического и психического здоровья; методы оценки индивидуального здоровья человека.</p> <p><b>Уметь:</b> Проводить оценку уровня индивидуального здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами самостоятельного ведения здорового образа жизни и самоконтроля за показателями своего здоровья</p>	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний
<p><b>Знать:</b> влияние современных научно-обоснованных оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и психического здоровья; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, методы оценки индивидуального здоровья человека. Группы здоровья и группы риска, понятие инвалидности и ограниченных возможностей. Причины развития инфекционных и неинфекционных заболеваний и их факторы риска.</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать и выполнять индивидуально подобранные программы сохранения и укрепления здоровья. Проводить профилактику инфекционных заболеваний в профессиональной среде, выполнять приемы защиты от инфекционных заболеваний в организованных группах и коллективах.</p>	ПК-4 способностью организовывать работу исполнителей, принимать решение в организации туристской деятельности, в том числе с учетом социальной политики государства

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> </ul>	

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (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>14,25</b>	<b>14,25</b>
Лекции (Л)	6	6
Практические занятия (ПЗ)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение группового творческого задания (ГТЗ); - написание реферата (Р); - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)	<b>93,75</b>	<b>93,75</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Здоровье и методы его оценки	54	2	2		50
2	Основы здоровья систем организма	54	4	6		44
	Итого:	108	6	8		94
	Всего:	108	6	8		94

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

**1 раздел Общая валеология.** Валеология как наука об индивидуальном здоровье человека; предмет, задачи и методы исследования. Критерии здоровья. Факторы, влияющие на уровень здоровья. Наследственность. Основные принципы здорового образа жизни. 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. 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. Закаливание. Общие и специфические приемы закаливания. Механизмы закаливания. Пробы на закаленность. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

**2 раздел Частная валеология. Болезни цивилизаций. Строение, функции, показатели здоровья сердечнососудистой системы. Факторы, благоприятно и неблагоприятно влияющие на работу сердечнососудистой системы. Управляемые и неуправляемые факторы риска развития заболеваний сердечнососудистой системы и их профилактика. Система крови: функции, показатели здоровья клеточного состава и плазмы крови. Функции красного костного мозга. Профилактика анемии. Группы крови по АВО-системе и резус-фактору. Понятие о резус-конflikте. Основы здоровья эндокринной системы. Профилактика сахарного диабета. Основы здоровья репродуктивной системы. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Подготовка к сознательному родителству. 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. Профилактика. Инфекционные болезни: виды, пути передачи, проявления, профилактика. Первая помощь при травмах и несчастных случаях.**

#### 4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Паспорт здоровья. Методика составления родословной. Определение индекса отягощенности наследственного анамнеза. Оценка родословной. Выявление предрасположенности к развитию заболеваний.	2
2	1	Физическое развитие и его оценка. Факторы, влияющие на физическое развитие. Причины акселерации и децелерации. Методы антропометрических измерений и их оценка. Заполнение паспорта здоровья.	2
3	2	Основы рационального и сбалансированного питания. Калорийность пищи. Суточные потребности и значение основных нутриентов пищи. Режим питания. Пирамида питания. Анализ суточного рациона питания студента. Рекомендации по коррекции питания.	2
4	2	Сердечнососудистая система, показатели здоровья и их оценка. Тесты для оценки здоровья сердечнососудистой системы. Техника измерения пульса и артериального давления. Факторы, влияющие на работу сердечнососудистой системы. Профилактика заболеваний сердечнососудистой системы.	2
		Итого:	8

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. 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>

2. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер.- 8-е изд., перераб. - М. : Флинта : Наука, 2002, 2005. - 416 с.

### 5.2 Дополнительная литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер.- 8-е изд., перераб. - М. : Флинта : Наука, 2010. - 448 с.

2. Основы медицинских знаний : учеб.пособие для вузов / под ред. Н.Ф. Никитюк. - Оренбург: ОГУ, 2004. - 133 с.

3. Паспорт здоровья : рабочая тетрадь / С. В. Нотова [и др.]; - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2007. – 11 с.

4. Валеология: Учебное пособие / Э.М. Прохорова; - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 255 с.- Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/437288>

### 5.3 Периодические издания

1. Журнал «Валеология» :. - Ростов-на-Дону : Агентство «Роспечать». 2006-2009.

2. Журнал «Вопросы питания» – М. : Агенство «Роспечать», 2007-2015.

3. Журнал «Гигиена и санитария» – М. : Агентство «Роспечать», 2008-2013.

4. Журнал «Микроэлементы в медицине» - М. : АРПИ, 2007-2008.

### 5.4 Интернет-ресурсы

1. Сайт с курсом лекций Б.Н. Чумакова «Валеология». Режим доступа: <http://www.bibliotekar.ru/valeologia-2/index.htm>

2. Сайт «Единое окно доступа к информационным ресурсам» с материалами к изучению курса Царевского Л.П., Клейменова В.Н., Гончарова А.Г. «Основы креативной валеологии». Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/485/22485>

3. Сайт об основах здоровья и здорового образа жизни - уход за телом, активный образ жизни, отказ от вредных привычек, здоровое питание, закаливание, психоэмоциональное состояние. Режим доступа: <https://www.calc.ru/Zdorovyje-Zdoroviy-Obraz-Zhizni.html>

Онлайн-курсы:

<https://stepik.org/course/13222/> - «Stepik», Каталог курсов, MOOK: «Первая помощь при остановке сердца (базовая реанимация)»;

<https://stepik.org/course/1852/> - «Stepik», Каталог курсов, MOOK: «Строение и функции пищеварительной системы человека»;

[http://www.elitarium.ru/course/distancionnyj\\_kurs\\_valeologija/#](http://www.elitarium.ru/course/distancionnyj_kurs_valeologija/#) - Центр дополнительного образования «Элитариум», MOOK: «Валеология»;

<https://openedu.ru/course/msu/MEDTHEORY/> - Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, MOOK: «Азбука медицинских теорий».

## **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, OneNote, Outlook, Publisher, Access)

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Учебно-лабораторное оборудование для проведения практических занятий включает в себя: плакаты и таблицы по анатомии и физиологии человека; видеофильмы по анатомии и физиологии; 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.