

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биохимии и микробиологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.2 Валеология»

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 № 6 от "22" января 2019г.

Заведующий кафедрой

Кафедра биохимии и микробиологии

наименование кафедры

подпись

Е.С. Барышева

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент

должность

подпись

Е.В.Бибарцева

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

код

наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Исходное 10.15

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Н.Н. Грицай

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

Е.С. Барышева

расшифровка подписи

№ регистрации _____

© Е.В.Бибарцева, 2019

© ОГУ, 2019

1 Цели и задачи освоения дисциплины

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 Д «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: - правовые, нормативно-технические и организационные основы сохранения здоровья; методы физического воспитания и укрепления здоровья; требования к уровню физической подготовленности для оптимизации работоспособности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний Уметь: самостоятельно поддерживать должный уровень здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; организовывать мероприятия по защите производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, оказывать первую медицинскую помощь Владеть: методиками, обеспечивающими

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		ми полноценную социальную и профессиональную деятельность, здоровый образ жизни и профилактику заболеваний, вести пропаганду активного долголетия

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: - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к практическим занятиям;	95,75	95,75
Вид итогового контроля (зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Валеология. Общий раздел.	28	2	2	-	24
2	Валеология. Частный раздел.	80	2	6	-	72
	Итого:	108	4	8		96
	Всего:	108	4	8		96

4.2 Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
1	2	3
1	Валеология. Общий раздел.	Критерии здоровья. Факторы, влияющие на уровень здоровья. Наследственность. Основные принципы здорового образа жизни.
2	Валеология. Частный раздел.	Здоровое питания. Пирамида питания. Калорийность пищи. Принципы рационального и сбалансированного питания. Причины витаминной недостаточности. Профилактика алиментарно-зависимых заболеваний. Болезни цивилизаций. Факторы риска развития заболеваний сердечнососудистой системы и их профилактика. Репродуктивное здоровье. Методы контрацепции. Профилактика инфекций передающихся половым путем. Причины и профилактика бесплодного брака.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	3	4
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	Строение и функции репродуктивной системы. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.	2
		Итого:	8

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Культура здоровья и профилактика заболеваний [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов/ Е. С. Барышева, С. В. Нотова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. биохимии и микробиологии. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2.76 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2016. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1436-3.

2 Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов / Е. С. Барышева, С. В. Нотова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. биохимии и микробиологии. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2.76 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2016. - 214 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-1436-3. http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/10194_20160428.pdf

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 Вайнер, Э. Н. Валеология: учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер.- 2-е изд., испр. - М.: Наука: Флинта, 2002. - 416 с. - ISBN 5-02-013095-8. - ISBN 5-89349-329-X.

3 Баранова, О. В. Основы физиологии питания (краткий курс) [Электронный ресурс] : учебное пособие: в 2 ч. / О. В. Баранова, Е. С. Барышева; под ред. С. В. Нотовой ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. нутрициологии и биоэлементологии; Каф. профилактик. медицины. - Ч. 1. Теоретические основы. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2.41 Мб). - Оренбург : ОГУ, 2007. -Adobe Acrobat Reader 6.0

4 Паспорт здоровья [Электронный ресурс] : рабочая тетрадь / С. В. Нотова [и др.]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. профилактик. медицины. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: Kb). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2007. -Adobe Acrobat Reader 5.0

5 Валеология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. В. Нотова [и др.]; М-во образования Рос. Федерации, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Центр дистанц. образования. - Электрон. текстовые дан. - Оренбург : ГОУ ОГУ, [Б. г.]. - Загл. с экрана

6 Нотова, С. В. Методика ведения практических занятий по дисциплине "Основы медицинских знаний"[Электронный ресурс] : метод. указания для преподавателей / С. В. Нотова, Е. С. Барышева, Н. А. Абдулгизов; М-во образования Рос. Федерации, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. профилактик. медицины. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: Kb). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2004. -Adobe Acrobat Reader 5.0 Издание на др. носителе [Текст]

5.3 Периодические издания

Валеология : журнал. - Ростов-на-Дону : Агенство "Роспечать"

Вопросы питания : журнал. - М. : Агенство "Роспечать"

Гигиена и санитария : журнал. - М. : Агенство Роспечать

Журнал эволюционной биохимии и физиологии : журнал. - М. : Агенство "Роспечать"
Микроэлементы в медицине : журнал. - М. : АРПИ
Успехи современного естествознания : журнал. - М. : Академия естествознания

5.4 Интернет-ресурсы

1 Любошенко, Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - Ч. 1. - 200 с. : табл., схем., ил. ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274683>

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

- 1) Операционная Windows Microsoft;
- 2) Пакет настольных приложений Microsoft Office.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

6.1 Учебно-лабораторное оборудование для проведения практических занятий:

- 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.

6.2 Технические и электронные средства обучения и контроля знаний студентов:

- мультимедийное оборудование;
- музей анатомии и физиологии человека;
- видеофильмы по анатомии и физиологии;
- мультимедийный диск по анатомии и физиологии человека;
- атлас анатомии и физиологии человека.