

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)

Реклама и связи с общественностью в информационном обществе
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.2 Валеология» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биохимии и микробиологии _____
наименование кафедры

протокол № 6 от "02" "02" 2021 г.

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

Исполнители:
Доцент кафедры биохимии и микробиологии _____ О.А. Науменко
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

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки _____
личная подпись Н.Н. Бигалиева расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета _____
личная подпись А.Н. Сизенцов расшифровка подписи

№ регистрации _____

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 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: способы контроля и оценки физического и психического здоровья; методы оценки индивидуального здоровья человека, эффективность использования стратегии командного сотрудничества для достижения высоких показателей здоровья, определять свою роль в организации ведения ЗОЖ Уметь: Проводить оценку уровня здоровья. Владеть: средствами ведения здорового образа жизни и контроля за показателями здоровья

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)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - <i>написание реферата (Р);</i> - <i>выполнение группового задания;</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	Общая валеология	52	2	4		46
2	Частная валеология	56	2	4		50
	Итого:	108	4	8		96
	Всего:	108	4	8		96

4.2 Содержание разделов дисциплины

1 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 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-конфликте. Основы здоровья эндокринной системы. Профилактика

сахарного диабета. Основы здоровья репродуктивной системы. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Подготовка к сознательному родительству. 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. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. С. Барышева, С. В. Нотова; - Оренбург : ОГУ, 2016. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/98022/#1>
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. Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 110 с.- Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511721>

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. 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/distancionnyjj_kurs_valeologija/# - Центр дополнительного образования «Элитариум», MOOK: «Валеология»;

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

1. Лицензионное программное обеспечение: ОС Microsoft Windows, офисный пакет Microsoft Office и инструментальное ПО Microsoft Power Point.

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 оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Учебное 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.

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