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)

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

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2022

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.В.Э.1.1 Основы здорового образа жизни*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биохимии и микробиологии
наименование кафедры

протокол № _____от "___" _____ 20__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*

_____ _____ _____
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
_____ Н.Н. Бигалиева
личная подпись *расшифровка подписи*

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

№ регистрации _____

© Фамилия И.О., 2022
© ОГУ, 2022

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 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: *- выполнение группового задания;* *- написание реферата (Р);*	**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	48	2	6		40
2	Основы здоровья систем организма	40				40
3	Первая помощь при травмах и несчастных случаях	20	2	2		16
	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. Отморожения. 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.	2
2	1	Основы здоровья сердечнососудистой системы. Факторы риска развития заболеваний сердечнососудистой системы и их профилактика.	2
3	1	Основы репродуктивного здоровья человека	2
4	3	Первая помощь при травмах и несчастных случаях	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

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 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.

5.3 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

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

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 2305 и 2307для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
Аудитории оснащены комплектами ученической мебели:
-мультимедийный проектор
-доска
-экран.
Набор для практических занятий по дисциплине:
- модель скелета человека;
- плакаты и таблицы по анатомии и физиологии человека;
- весы медицинские;
- ростомер;
- секундомер;
- тонометр;
- плакаты и таблицы по оказанию первой медицинской помощи;

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