

Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б.1.В.ДВ.7.2 Валеология»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*44.03.01 Педагогическое образование*

(код и наименование направления подготовки)

*Иностранный язык (английский)*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Заочная*

Год набора 2018

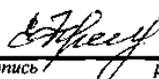
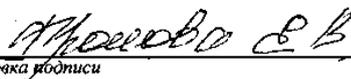
Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

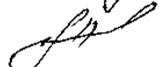
протокол № 7 от «12» 01 2018 г.

Первый заместитель директора по УР

подпись расшифровка подписи

Исполнитель: *доцент*



Садыкова Н.Н.

должность

подпись

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

код наименование



личная подпись

Л.А. Омеляненко

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой



Т. А. Лопатина

личная подпись

расшифровка подписи

© Садыкова Н.Н., 2018

© БГТИ (филиал) ОГУ, 2018

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### Цель (цели) освоения дисциплины:

наряду с учебными дисциплинами гуманитарного цикла дать студентам необходимый объем знаний, навыков и умений в области гигиены и медицины, системно изложить знания о человеке, гигиенических факторах, оказывающих существенное влияние на психическое, физическое и социальное развитие личности человека, в том числе при проектировании индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся.

### Задачи:

- формирование у студентов знаний о методах оценки количества и качества здоровья человека;
- развитие положительных мотиваций сохранения и укрепления собственного здоровья студентов через овладение принципами здорового образа жизни;
- формирование представления о наиболее распространенных болезнях и возможностях их предупреждения;
- ознакомление с наиболее часто встречающимися неотложными состояниями и привитие практических навыков оказания доврачебной помощи.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.11.2 Психология развития*

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  |
|--|--|
| <b>Знать:</b><br>правила, методы и приемы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся;<br><b>Уметь:</b><br>применять методы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся;<br><b>Владеть:</b><br>приемами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся.   | ОПК-6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся                 |
| <b>Знать:</b><br>правила, методы и приемы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся при проектировании индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся;<br><b>Уметь:</b><br>применять методы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся при проектировании индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся;<br><b>Владеть:</b><br>приемами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся при проектировании индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся. | ПК-9 способность проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 академических часов).

| Вид работы   | Трудоемкость, академических часов |               |               |
|--|-----------------------------------|---------------|---------------|
|  | 4 семестр                         | 5 семестр     | всего         |
| <b>Общая трудоёмкость</b>  | <b>72</b>                         | <b>108</b>    | <b>180</b>    |
| <b>Контактная работа:</b>  | <b>4</b>                          | <b>4,25</b>   | <b>8,25</b>   |
| Лекции (Л)   | 2                                 | 2             | 4             |
| Практические занятия (ПЗ)  | 2                                 | 2             | 4             |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)  | -                                 | 0,25          | 0,25          |
| <b>Самостоятельная работа:</b><br>- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);<br>- подготовка к практическим занятиям. | <b>68</b>                         | <b>103,75</b> | <b>171,75</b> |
| <b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>   | -                                 | <b>зачет</b>  |               |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов   | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|---|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |   | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |   |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 1         | Понятия «Основы медицинских знаний» и «Здоровый образ жизни», Проблемы здоровья обучающихся различных возрастных групп. | 72               | 2                 | 2  | -  | 68             |
|           | Итого:  | 72               | 2                 | 2  | -  | 68             |
|           | Всего:  | 72               | 2                 | 2  | -  | 68             |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов                         | Количество часов |                   |    |    |                |
|-----------|---|------------------|-------------------|----|----|----------------|
|           |   | всего            | аудиторная работа |    |    | внеауд. работа |
|           |   |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                |
| 2         | Основные признаки нарушения здоровья ребенка. | 108              | 2                 | 2  | -  | 104            |
|           | Итого:  | 108              | 2                 | 2  | -  | 104            |
|           | Всего:  | 108              | 2                 | 2  | -  | 104            |

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

**№ 1 Понятия «Основы медицинских знаний» и «Здоровый образ жизни», Проблемы здоровья обучающихся различных возрастных групп.**

Внешние и внутренние факторы, влияющие на физическое развитие человека. Антропометрия, акселерации и децелерация, причины и основные проявления акселерации и децелерации. Оздоровительные доктрины мира. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Форми-

рование здорового образа жизни как биологическая и социальная проблема. Факторы жизнедеятельности, влияющие на его формирование. Философские, нравственные, этические аспекты здорового образа жизни. Формирование культуры здоровья, медицинской активности. Здоровье и факторы, его определяющие. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Норма и патология. Здоровье и болезнь. Переходное состояние. Критерии здоровья. Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Движение, питание и здоровье. Режим и здоровье, его физиологическая основа. Лекарства и здоровье. Культура и здоровье. Религия и здоровье. Социально-психологические аспекты здорового образа жизни. Этапы формирования здоровья. Здоровый ребенок в здоровой семье. Охрана здоровья женщины и ребенка. Декларация ООН о правах ребёнка. Формирование мотиваций и установок на ЗОЖ. Закрепление навыков ЗОЖ, воспитание ответственного отношения к себе и окружающему миру. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни. Психологические аспекты здорового образа жизни. Формирование мотиваций и установок на ЗОЖ. Мотивация и здоровье. Учение Г. Селле. Понятие о стрессе и дистрессе. Их роль и значение для сохранения и укрепления здоровья. Медицинско-гигиенические аспекты здорового образа жизни. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний. Факторы, их определяющие. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний. Возрастные аспекты здоровья. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

## **№ 2 Основные признаки нарушения здоровья ребенка.**

Предболезнь, болезнь. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Общественное здоровье. Критерии оценки индивидуального здоровья. Охрана здоровья женщин и детей. Контроль за состоянием здоровья школьников. Основные признаки неотложных состояний при заболевании или поражении сердечно-сосудистой системы. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы. Первая медицинская помощь при острой сосудистой и дыхательной недостаточности (обморок, коллапс, кома). Первая медицинская помощь при повышении артериального давления, приступе стенокардии и инфаркте миокарда. Основные признаки неотложных состояний и заболеваний дыхательной системы. Первая медицинская помощь при возникновении ложного крупа, приступа бронхиальной астмы. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях и заболеваниях органов пищеварения и выделительной системы. Основные признаки неотложных состояний и заболеваний органов пищеварения и мочевыделительной системы. Понятие об «остром животе». Оказание первой медицинской помощи при «остром животе». Первая помощь при рвоте, желудочно-кишечном кровотечении, печеночной и почечной коликах, диабетической коме. Первая медицинская помощь при аллергических реакциях и судорожных состояниях. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь при возникновении крапивницы, септической лихорадки, сыпчатой болезни, аллергической реакции немедленного типа. Причины и признаки возникновения судорожных состояний. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках. Первая медицинская помощь при острых отравлениях лекарствами и препаратами бытовой химии. Пути проникновения яда в организм. Характеристика ядов, действующих преимущественно на ЦНС, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, пищеварительную и мочевыделительную системы. Первая помощь при попадании яда на кожу, в пищеварительный тракт, дыхательную систему. Профилактика отравлений препаратами бытовой химии. Подростковая наркомания, токсикомания, алкоголизм. Характеристики нарколологических, токсикологических средств, чаще всего применяемых подростками. Достоверные признаки, свидетельствующие о применении подростками наркотических и токсикологических средств. Первая помощь при передозировке наркотических средств. Превентивные и профилактические меры. Определение физиологических показателей организма человека. Определение числа дыхательных движений. Измерение артериального давления. Подсчет частоты пульса. Измерение температуры тела. Первая помощь ребенку при повышении температуры тела. Характеристика способов введения лекарственных средств в организм, их преимущества и недостатки: введение в желудочно-кишечный тракт; закапывание в глаза, нос и уши; применение мазей; ингаляции; введение через прямую кишку; инъекции. Составление домашней аптечки. Правила хранения и пользования. Классификация травм, их структура, особенности лечения травм и травматического шока у детей. Особенности оказания первой медицинской помощи детям при травме или повреждении. Меры профилактики детского травматизма. Признаки закрытых повреждений. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях и разрывах связок и мышц. Основы десмургии. Способы наложения бинтовых повязок: 8-образная на лучезапястный и голеностопный суставы, на голову; «черепашья» на локтевой, коленный суставы; колосовидная на плечевой сустав; на пальцы верхней конечности («перчатка», «ва-

режка»); на предплечье; на туловище; на бедро; на тазобедренный сустав; повязка на лицо «лапша»; первая медицинская помощь при ранениях различных частей тела и укусах животными и ядовитыми насекомыми. Виды и признаки различных кровотечений. Первая медицинская помощь при возникновении артериального, венозного, капиллярного, внутреннего, носового кровотечений. Способы остановки кровотечений методом пальцевого прижатия, максимального сгибания конечности, наложения давящей повязки, жгутом, жгутом-закруткой. Признаки закрытых и открытых переломов. Первая медицинская помощь при закрытых переломах верхней конечности. Способы и правила наложения транспортных шин и шин из подручных средств при переломах верхней конечности. Бинтовая повязка при переломах верхней конечности и ключицы (повязка «Дезо»). Первая медицинская помощь при открытых и закрытых переломах нижней конечности. Первая медицинская помощь при сотрясении мозга, переломах костей свода черепа и черепно-лицевых ранениях, при попадании инородного тела в глаза, нос, уши, дыхательные пути. Первая медицинская помощь при закрытых и открытых повреждениях грудной клетки, при закрытых и открытых повреждениях живота и костей таза, при повреждении позвоночника. Способы наложения бинтовых повязок (окклюзионной и «бублик»). Способы иммобилизации верхней и нижней конечностей транспортными шинами и подручными средствами. Способы транспортировки раненых. Характеристика терминальных состояний (агония, клиническая смерть, биологическая смерть). Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, электротравмах, солнечном и тепловом ударах, утоплении, удушении. Подготовка пораженного к реанимации (очищение полости рта и носа, положение головы и туловища и т.д.). Искусственное дыхание по способу Сильвестра, «рот-в-рот», с использованием дыхательной трубки. Прекардиальный удар, непрямой массаж сердца. Характеристика патогенных микроорганизмов (классификация, свойства, устойчивость к воздействию факторов внешней среды). Эпидемический процесс, его основные факторы и закономерности. Иммуитет и восприимчивость организма человека к инфекционным болезням. Противоэпидемические мероприятия и профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах. Календарь прививок. Инфекционный процесс и его закономерности. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика дизентерии, вирусного гепатита («А», «В», «С», «D» и др.). Гельминтозы и их профилактика. Этиология, эпидемиология и профилактика сальмонеллезов, стафилококков, токсикоинфекций, ботулизма. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика дифтерии, скарлатины, коклюша, менингита. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика кори, краснухи, ветряной оспы, паротита, полиомиелита. Этиология, эпидемиология, клиника и профилактика грибковых заболеваний кожи и ногтей, стригущего лишая, чесотки, педикулеза. Этиология, эпидемиология, признаки и профилактика болезней, передающихся половым путём. ВИЧ-инфекция.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

| № занятия | № раздела | Тема                                    | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---|--------------|
| 1         | 1         | Общественное здоровье и здравоохранение | 2            |
| 2         | 2         | Основы профилактической медицины        | 2            |
|           |           | Итого:                                  | 4            |

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

- Вайнер, Э.Н. Валеология : учебник / Э.Н. Вайнер. - 9-е изд. - Москва : Издательство «Флинта», 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0 ; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>.

### 5.2 Дополнительная литература

- Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни [Текст] : учеб / В. И. Дубровский. - Москва : RETORIKA-A, 2001. - 560 с. : ил. - Библиогр.: с. 555-556. - ISBN 9984-670-97-X;

– Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник / Э. Н. Вайнер.- 6-е изд.. - Москва : Флинта : Наука, 2008. - 414 с - ISBN 978-5-89349-329-0. - ISBN 978-5-02-013095-1;

– Нормальная физиология : учебник : в 2 ч. / А.И. Кубарко, А.А. Семенович, В.А. Переверзев и др. ; под ред. А.И. Кубарко. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - Ч. 2. - 608 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2038-5 (ч. 2). - ISBN 978-985-06-2339-3 ; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=448223>.

### **5.3 Периодические издания**

- Здоровье населения и среда обитания : журнал. - Москва : ФБУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии, 2018;

- Физиология человека : журнал. - Москва : Наука, 2018;

### **5.4 Интернет-ресурсы**

- Биология человека. База знаний по биологии человека. – Режим доступа: <http://obi.img.ras.ru/>;

- Федеральный портал по Естественно-научный образовательный портал (физика, химия, биология, математика). – Режим доступа: <http://www.en.edu.ru/>.

### **5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологии**

Microsoft Office (лицензия по договору № ПО/8-12 от 28.02.2012 г.);

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»;

<http://bio.niv.ru/> - Биология, экология, сельское хозяйство, геология, метеорология. Словари и энциклопедии;

<http://rpn.gov.ru/> - Сайт Федеральной службы по надзору в сфере природопользования.

<http://uisrussia.msu.ru/> - Университетская информационная система России.

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

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа. Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: переносной мультимедиа-проектор и проекционный экран; переносной ноутбук; кафедра; комплекты ученической мебели; рабочее место преподавателя; учебная доска.

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа. Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: переносной мультимедиа-проектор и проекционный экран; переносной ноутбук; кафедра; комплекты ученической мебели; рабочее место преподавателя; учебная доска, комплекты ученической мебели.

Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: комплекты ученической мебели; мультимедийный проектор; доска; экран; компьютеры с подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: комплекты ученической мебели; мультимедийный проектор; доска; экран; компьютеры с подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой подключенной к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду БГТИ (филиала) ОГУ. Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: комплекты ученической мебели; компьютеры с подключения к сети «Интернет»

и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду; стационарный мультимедиа-проектор и проекционный экран; оборудование для организации локальной вычислительной сети; программное обеспечение «Универсальная система тестирования БГТИ»; рабочее место преподавателя; учебная доска.

***К рабочей программе прилагаются:***

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.