

АННОТАЦИЯ

дисциплины «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни»

Объем трудоемкости: 2 зачетные единицы (72 часа, из них 12,2 ч. аудиторной нагрузки: лекционных 6 ч., семинарского типа 6 ч., самостоятельной работы 59,8 ч., промежуточная аттестация 0,2ч.)

Цель дисциплины: сформировать представления о взаимосвязи между такими фундаментальными науками как, биохимия, физиология, анатомия, гистология, цитология и пониманием здоровья; формирование у магистров знаний о сохранении и укреплении здоровья; формирование жизненных установок на ведение здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

1. получить систему знаний о здоровье человека и факторах, влияющих на формирование и поддержание здоровья;
2. понимать взаимосвязи биохимических и физиологических процессов с жизнедеятельностью человека;
3. изучить биологические основы жизнедеятельности организма и здорового образа жизни;
4. овладеть методиками, позволяющими оценить функциональное состояние человека;

Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» (Б1.В.02) относится к вариативной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

«Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» - это дисциплина о закономерностях формирования и сохранения здоровья. Введение этой дисциплины в образовательный процесс связано с современной концепцией и стратегией здоровья, основанной на возрастающей социальной ценности здоровья человека. В основе дисциплины «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» лежат разделы биологии: нормальная физиология, биохимия, генетика, микробиология и пр. Предметом дисциплины «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» индивидуально здоровье человека как категория качества жизни.

Предметом изучения дисциплины «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» является: здоровье как медицинская и социальная категория; механизмы формирования здоровья; методы оценки индивидуального развития здоровья; способы сохранения и укрепления здоровья; теория и методика здорового образа жизни.

Лекционный материал вбирает сведения об основных биохимических, физиологических и психологических закономерностях жизнедеятельности организма человека. Рассматриваются вопросы адаптации организма к неблагоприятным факторам внешней среды, вопросы рационального питания, закаливания организма, основные аспекты саморазрушающего поведения, традиционные этнические оздоровительные системы тренировки, мировоззренческие аспекты здорового образа жизни и т. д. Практические занятия предусматривают освоение методических приемов оценки функционального состояния организма, уровня физического состояния и количественной оценки соматического здоровья, а также методов коррекции состояния организма и т.д. «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» составляет естественнонаучную основу здорового образа жизни, а в целом и профессиональных знаний.

Результаты обучения

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК 3, ПК3.

№	Индекс	Содержание	В результате изучения учебной дисциплины обуча-
---	--------	------------	---

	компетенции	компетенции	шиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1	ОПК 3	готовностью использовать фундаментальные биологические представления о сфере профессиональной деятельности для постановки и решения новых задач	1. основы жизнедеятельности человека и здорового образа жизни; 2. основы биохимических и нормально физиологических процессов организма; 3. факторы, разрушающие здоровье и мероприятия, необходимые по их устранению; 4. основы семейной этики, сексологии и сексопатологии	1. определять уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности; 2. давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни	1. методиками оценки функционального состояния организма, уровня физического состояния.
2	ПК 3	способностью применять методические основы проектирования, выполнения полевых и лабораторных биологических, экологических исследований, использовать современную аппаратуру и вычислительные комплексы (в соответствии с направленностью (профилем) программы магистратуры)	1. методы и способы, сохраняющие и укрепляющие здоровье; 2. физиологические основы рационального питания, расширения адаптивных возможностей организма, методики оздоровительной физической тренировки, личной гигиены	1. применять рекомендации по отдельным способам ускоренного восстановления умственной и физической работоспособности	1. методиками количественной оценки соматического здоровья.

Содержание и структура дисциплины

№	Наименование разделов	Количество часов
---	-----------------------	------------------

1	2	Всего	Аудиторная работа			Внеауди- торная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1.	Введение в дисциплину «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни». Понятие «ЗОЖ».	6	2	-	-	4
2.	Биологические основы здоровья.	18	-	2	-	16
3.	Образ жизни и здоровье.	12	2	-	-	10
4.	Биохимические и физиологические механизмы взаимодействия организма и внешней среды.	16	2	-	-	14
5.	Аутопатогения и здоровье.	11,8	-	2	-	9,8
6.	Семейная этика, сексология и сексопатология. Регуляция репродуктивного здоровья человека.	8	-	2	-	6
<i>Итого по дисциплине:</i>			6	6	-	59,8

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия/семинары, ЛР – лабораторные работы, СРС – самостоятельная работа студента

Курсовые работы: не предусмотрены

Вид аттестации: зачет

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

1. Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. - ISBN 978-5-4475-4855-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>

2. Медицинская биология и общая генетика: учебник / Р.Г. Заяц, В.Э. Бутвиловский, В.В. Давыдов, И.В. Рачковская. - 3-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2017. - 480 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2886-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477427>

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

Автор: доцент М.Л. Золотавина

