

АННОТАЦИЯ

дисциплины «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни»

Объем трудоемкости: 3 зачетные единицы (108 часа, из них 28,3 ч. аудиторной нагрузки: лекционных 14 ч., практических занятий 14 ч., самостоятельной работы 44 ч., промежуточная аттестация 0,3 ч., подготовка к экзамену 35,7 ч.)

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 обучения:

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 способами, 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 нормальная физиология, биохимия, генетика, психология, педагогика, традиционные этнические системы оздоровления, теория и методика физического воспитания, исторически сложившиеся региональные и этнические учения о здоровом образе жизни. Предметом дисциплины «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» индивидуальное здоровье человека как категория качества жизни.

Предметом изучения дисциплины «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» является:

- 1) здоровье как медицинская и социальная категория;
- 2) механизмы формирования здоровья;
- 3) методы оценки индивидуального развития здоровья;
- 4) способы сохранения и укрепления здоровья;
- 5) 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, актуальные экологические проблемы, 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» вместе с другими отраслями медико-биологической науки, 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: ПК-4.

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине
ПК-4 Способен применять на производстве современные методы обработки, анализа и синтеза полевой, производственной и лабораторной биологической информации, планировать и проводить мероприятия по лабораторным исследованиям, охране природы и восстановлению биоресурсов	
ИПК 4.1. Знает правовые основы охраны природы и природопользования.	Знает правовые основы охраны природы и природопользования
	Умеет применять на практике знания правовых основ охраны природы и природопользования.
	Владеет навыками применения правовых основ охраны природы и природопользования
ИПК 4.2. Организует научные исследования и природоохранные мероприятия с участием привлеченных коллективов исполнителей.	Знает, как организовать научные исследования и природоохранные мероприятия с участием привлеченных коллективов исполнителей для оценки биохимических и физиологических основ ЗОЖ
	Умеет привлекать для этой деятельности коллективы исполнителей, поддерживающих ЗОЖ
	Владеет навыками организации научных исследований и природоохранных мероприятий в своей профессиональной деятельности
ИПК 4.3. Владеет методами проведения мероприятий по обработке полевой, производственной и лабораторной биологической информации, оценке состояния и восстановлению природной среды.	Знает методику проведения мероприятий по обработке полевой, производственной и лабораторной биологической информации, направленных на ЗОЖ
	Умеет оценивать состояние природной среды через изменение состояния здоровья
	Владеет навыками восстановления природной среды, ориентируясь на биохимические исследования ЗОЖ

Содержание и структура дисциплины

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Введение в дисциплину «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни». Понятие «ЗОЖ».	8	4	-	-	4
2.	Биологические основы здоровья.	14	-	4	-	10
3.	Образ жизни и здоровье.	9	4	-	-	5
4.	Биохимические и физиологические механизмы взаимодействия организма и внешней среды.	19	6	-	-	13
5.	Аутопатогения и здоровье.	12	-	6	-	6
6.	Семейная этика, сексология и сексопатология. Регуляция репродуктивного здоровья человека.	10	-	4	-	6
	<i>Итого по дисциплине:</i>		14	14	-	44
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	35,7	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	-	-	-	-
	Подготовка к текущему экзамену	-	-	-	-	-
	Общая трудоёмкость по дисциплине	108	-	-	-	-

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:

Основная литература:

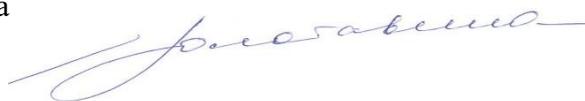
1. Алфёрова, И.С. Психология здоровья. Социально-психологические, клинические, нейропсихологические проблемы и психологическая помощь: монография / И.С. Алфёрова, Т.В. Валиева, Е.В. Власова. – Санкт-Петербург – Москва – Краснодар: Лань, 2020. – 112 с. – ISBN 978-5-8114-4860-9. – URL: <https://e.lanbook.com/book/143688>
2. Гуськов, В.М. Валеология – наука о здоровье / В.М. Гуськов, А.А. Татарченко // Экономическая среда. – Орёл. – 2017. – № 2 (20). – С. 101 – 109. – ISSN 2306-1758. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/303650>
3. Мезенова, О.Я. Гомеостаз и питание: учебное пособие / О.Я. Мезенова. – Санкт-Петербург – Москва – Краснодар: Лань, 2019. – 224 с. – ISBN 978-5-8114-3441-1. – URL: <https://e.lanbook.com/book/115484>
4. Нельсон, Д. Основы биохимии Ленинджера Т. 1 // Основы биохимии, строение и катализ / Д. Нельсон, М. Кокс. – Нью-Йорк: Лаборатория знаний, 2020. – 749 с. – ISBN 978-5-00101-864-3. – URL: <https://e.lanbook.com/book/135557>
5. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / А.А. Щанкин. – Москва – Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 98 с. – ISBN 978-5-4499-0140-8. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=577666
6. Щанкин, А.А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи: учебное пособие / А.А. Щанкин. – Москва – Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-4499-0143-9. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=577691

Дополнительная литература:

1. Бухаров, С.В. Химия и технология антиоксидантов химических и биологических систем: учебное пособие / С.В. Бухаров, Г.Н. Нугуманова. – Казань: КНИТУ, 2018. – 152 с. – ISBN 978-5-7882-2338-4. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=500560
2. Горчаков, Э.В. Основы биологической химии: учебное пособие / Э.В. Горчаков, Б.М. Багамаев, Н.В. Федота. – Ставрополь: СтГАУ, 2017. – 208 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=484922
3. Кольман, Я. Наглядная биохимия / Я. Кольман, К.-Г. Рём. – Москва: Лаборатория знаний, 2019. – 514 с. – ISBN 978-5-00101-645-8. – URL: <https://e.lanbook.com/book/121226>
4. Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека: учебное пособие / И.Г. Крымская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 424 с. – ISBN 978-5-222-35189-1. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=601592
5. Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности: учебник / С.С. Михайлов. – Москва: Спорт, 2016. – 296 с. – ISBN 978-5-906839-41-1. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=454250
6. Омаров, Р.С. Основы рационального питания / Р.С. Омаров, О.В. Сычёва, С.Н. Шлыков. – Санкт-Петербург – Москва – Краснодар: Лань, 2021. – 76 с. – ISBN 978-5-8114-7037-2. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165808>

7. Федюкович, Н.И. Фармакология: учебник / Н.И. Федюкович, Э.Д. Рубан. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 703 с. – ISBN 978-5-222-35174-1. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=601587

Автор: доцент М.Л. Золотавина

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Золотавина', is positioned to the right of the author's name.