

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



А.А.Панфилов

2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОБЩАЯ ГИГИЕНА И ВАЛЕОЛОГИЯ**

(наименование дисциплины)

Направление подготовки 06.03.01 «Биология»  
Профиль/программа подготовки «Общая биология»  
Уровень высшего образования бакалавриат  
Форма обучения заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
IV	2 (72)	2	4	4	62	Зачёт
ИТОГО	2 (72)	2	4	4	62	Зачёт

Владимир 2016

## ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины “Общая гигиена и валеология” являются:

- Формирование у студентов современных представлений о гигиене, как основной профилактической медицинской дисциплины, ориентированной на сохранение и улучшение здоровья населения;
- Формирование у студентов представлений и знаний о ценности здоровья и здорового образа жизни;
- Формирование у студентов представлений о связи наследственности человека и его здоровья, о связи здоровья с окружающей средой, образом жизни, зависимости здоровья от отношения к своему здоровью;
- Формирование у студентов установок на здоровый образ жизни;
- Формирование у студентов представлений об основных мероприятиях, направленных на профилактику отрицательного воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье и продолжительность жизни населения.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина “Общая гигиена и валеология” относится к дисциплинам по выбору блока Б1 «Дисциплины (модули)» по направлению 06.03.01 “Биология”, профилю подготовки “Общая биология”. Дисциплина изучается в 4 семестре и тесно связана с такими дисциплинами как физиология человека, иммунология, генетика, биохимия. Успешное освоение дисциплины предполагает звание дисциплин естественнонаучного цикла предшествующей подготовки бакалавров по направлению 06.03.01 “Биология”: общей биологии, химии, физики, а также дисциплины профессионального цикла. Дисциплина “Общая гигиена и валеология” является основной для освоения последующих дисциплин при подготовке бакалавров по программе подготовки “Биология”. Освоение дисциплины необходимо также для успешной профессиональной деятельности в области биологии.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1. Знать: приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9)
2. Уметь: использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9)
3. Владеть: приемами первой помощи, методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет  2  зачетные единицы,  72  часа.

№ п/п	Раздел (тема)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Объем учебной работы, с	Форма промежуточно й аттестации
-------	---------------	---------	--	-------------------------	---------------------------------

	дисциплины		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП / КР	применением интерактивных методов (в часах / %)	(по семестрам)
1	Вводная лекция. Предмет, задачи и цели гигиены и валеологии. История развития.	IV					12			
2	Понятие здоровья, факторы, влияющие на здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье.	IV	1	2			10		2 (66,7%)	
3	Влияние экологических факторов на здоровье.	IV			4		20		1 (25%)	
4	Гигиена питания. Двигательная активность и здоровье. Кодекс здоровья	IV	1	2			20		1(33.3%)	
ИТОГО			2	4	4		62		4 (40%)	Зачёт

#### Темы лекций с краткой аннотацией.

**1. Вводная лекция. Предмет, задачи и цели гигиены и валеологии. История развития.**

Предмет гигиены и санитарии. Основные задачи гигиенической науки. Общая валеология, медицинская валеология. История возникновения этого названия. Контроль за соблюдением правил и проведение санитарных и противоэпидемических мероприятий.

**2. Понятие здоровья, факторы, влияющие на здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье.**

Способность живых организмов к саморегуляции, самовосстановлению и самообновлению. Основные факторы физического здоровья. Физическое развитие.

Показатели физического развития. Физическая подготовленность. Акселерация роста и развития.

### **3. Влияние экологических факторов на здоровье.**

Эндемические заболевания. Влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье. Загрязнение окружающей среды и тиреоидная патология.

### **4. Гигиена питания. Двигательная активность и здоровье. Кодекс здоровья**

Питание и здоровье. Рациональное питание. Составные части пищевых продуктов. Физиологические нормы. Диетическое и лечебно-профилактическое питание.

#### **Темы практических занятий:**

1. Токсичность нитратов для человека. Определение нитратов в питьевой воде и продуктах растениеводства.
2. Физиологическая роль фторидов в организме и его определение в питьевой воде.

#### **Темы лабораторных занятий:**

1. Физиологическая роль калия в организме и его определение в фруктовых и овощных сортах.
2. Физиологическая роль железа в организме и его определение в питьевой воде.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Преподавание теоретического материала осуществляется с помощью мультимедийных средств. Программа дисциплины предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм обучения: разборка конкретных ситуаций, ролевые игры, викторины. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет 40%.

Некоторые разделы теоретического курса изучаются с использованием опережающей самостоятельной работы: студенты получают задание на изучение нового материала до изложения его на лекции.

Лабораторные работы выполняются группой студентов из 2-3 человек.

Контроль усвоения знаний студентов осуществляется путем устного опроса.

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии:

Информационные технологии: применение электронных образовательных ресурсов при подготовке к лекциям. Презентации Microsoft Power Point.

Работа в команде: совместная работа студентов в группе на лабораторных занятиях.

Проблемное обучение: стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы в процессе лекционных и лабораторных занятий.

Междисциплинарное обучение: применение знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### ***Вопросы к зачёту по дисциплине “ Общая гигиена и валеология ”***

1. Гигиена как наука, цели, задачи, методы.
2. история становления науки гигиена, выдающиеся русские ученые, их роль в становлении науки.
3. Структура современной гигиены, связь с другими науками.
4. Валеология, предмет изучения, цели, задачи, история возникновения.

5. Различие гигиены и валеологии как самостоятельных разделов медицины.
6. Понятие здоровья. История развития понятия здоровья.
7. Факторы, влияющие на здоровье.
8. Экономика общественного здоровья.
9. Роль экологических факторов на здоровье.
10. Роль генетических факторов на здоровье человека.
11. Классификация экологически обусловленных заболеваний.
12. Комбинированное действие экологических факторов на здоровье.
13. Эффекты комбинированного действия экологических факторов на здоровье.
14. Сочетанное действие экологических факторов на живые организмы.
15. Радиопротекторы и радиосенсибилизаторы.
16. Комплексное воздействие экологических факторов.
17. Гигиеническое нормирование вредных факторов.
18. Влияние на здоровье образа жизни.
19. Рациональное питание. Валеология питания.
20. Роль белков для организма.
21. Роль жиров для организма.
22. Роль углеводов для организма.
23. Роль минеральных веществ для здоровья.
24. Роль пищевых волокон для здоровья.
25. Двигательная активность и здоровье.
26. Стресс и здоровье.
27. Роль социально-экономических условий на здоровье. Социальные заболевания
28. Кодекс здоровья.

### *РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ*

Самостоятельная работа студентов по курсу «Общая гигиена и валеология» включает изучение теоретического материала, решение задач и заданий, работу с научной, учебной, методической литературой. Самостоятельная работа способствует развитию у студента таких необходимых навыков, как выбор и решение поставленной задачи, сбор и аналитический анализ опубликованных данных, умение выделять главное и делать обоснованное заключение. Самостоятельная работа способствует развитию у студентов навыков самостоятельного исследования, научного и литературного саморедактирования.

В курсе «Общая гигиена и валеология» часть теоретического материала, не вошедшего в лекционный курс, предлагается студентам для самостоятельного изучения. Темы для самостоятельной разработки приведены ниже. Самостоятельное изучение теоретического материала предполагает работу с учебной, научной и справочной литературой. Результатом работы, которая проверяется преподавателем, может быть конспект (по желанию студента), схемы, таблицы.

*Вопросы для самостоятельного изучения:*

1. Трансгенные продукты и здоровье.
2. Алкоголизм и здоровье.
3. Курение и здоровье.
4. Наркомания и здоровье.
5. Стрессы и здоровье.
6. Токсикомания и здоровье.
7. Гиподинамика и здоровье
8. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
9. Канцерогены и мутагены окружающей среды и здоровье.
10. Электромагнитные излучения и здоровье
11. Влияние загрязнения окружающей среды на репродуктивные функции женщин и мужчин.

12. Гигиена жилища и здоровье.
13. Микроэлементы и здоровье.
14. Питьевая вода и здоровье.
15. Голодание и здоровья.
16. Наследственные болезни и образ жизни.
17. Гигиена умственного труда.
18. Закаливание организма и здоровье.
19. Профессиональный спорт и здоровье.
20. Профессиональные заболевания и их профилактика.
21. Гигиена труда работников пищевой промышленности.
22. Биологические ритмы и здоровье.
23. Гигиена труда в горячих цехах.
24. Гигиена труда студентов.
25. Аллергические болезни и окружающая среда.
26. Гормоноподобные ксенобиотики и их роль в патологии репродуктивной функции человека.
27. Загрязнение почв и здоровье человека.
28. Радиационная обстановка в РФ и здоровье населения.
29. Загрязнение воздуха и здоровье.
30. Биологически активные добавки (БАД) к пище и их влияние на здоровье.
31. Влияние пестицидов на здоровье.
32. Влияние шума на здоровье человека.
33. Инфекционные заболевания (острые кишечные заболевания, зоонозы).
34. Пищевые отравления (бактериального происхождения, микотоксикозы, отравления немикробного происхождения).
35. Водолечение как система оздоровления.
36. Современные системы психического оздоровления.
37. Система оздоровления Кацудзо Ниши.
38. Оздоровление БАДами и БАДами.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **а) основная литература**

1. Практические работы по курсу «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»/Е.П. Грачёва и др.- Владимир, ВлГУ, 2012 – 62 с.
2. Возрастная анатомия, физиология и гигиена/Е.П. Грачёва и др.- Владимир, ВлГУ, 2014 – 83 с.
3. Гигиена : учебник / Архангельский В. И. и др. ; под ред. П. И. Мельниченко. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 656 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3083-5.
4. Валеология [Электронный ресурс] : учеб. практикум / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. - 2-е изд., стер. - М. : Флинта, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-89349-387-0.

### **б) дополнительная литература**

1. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека:учебник для мед. Вузов – М.: Академия,2008 – 527 с.
2. Гигиена и экология человека: учебник для медицинских училищ и колледжей России/Матвеева Н.А. и др. – М.: Академия, 2008. – 303 с.
3. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена: учебник для Вузов – М.: Академия, 2009. – 298 с.

4. Баландина Е.А. Производственная санитария и гигиена труда: методические указания к практическим занятиям. – Владимир, ВлГУ, 2011 – 80 с.
5. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для Вузов. – М. Академия, 2010. – 315 с.
6. Румянцев Г.И. Гигиена . М.: ГЕОТАР-Медиа, 2009 г.- 607 с.
7. Прохорова Э.М. Валеология: учеб.пособие. М.: ИНФА- М, 2011. - 254с.

в) периодические издания:

[«Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины»](#) - научный журнал

[«Анализ риска здоровью»](#) - научный журнал

[«Здоровье населения и среда обитания»](#) - научный журнал

[«Здравоохранение Российской Федерации»](#) - научный журнал

[«Медицина труда и промышленная экология»](#) - научный журнал

[«Профилактическая медицина»](#) - научный журнал

[«Социология медицины»](#) - научный журнал

[«Экология человека»](#) - научный журнал

[«Гигиена и санитария»](#) - научный журнал

[«Социальные аспекты здоровья населения»](#) - научный журнал

г) интернет-ресурсы:

1. <http://www.xumuk.ru/>

2. <http://www.fcgen.ru/>

3. <http://rpn.gov.ru/>

4. <http://rospotrebnadzor.ru/>

5. <http://36.rospotrebnadzor.ru/key-areas/ocnsgm/>

6. [www.humbio.ru](http://www.humbio.ru)

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Лекционный курс читается в классической аудитории. Для лекций: мультимедийные средства, презентации, наглядные пособия, таблицы и др. Лабораторные работы проводятся в специализированной лаборатории. В преподавании используются имеющиеся в составе УМК материалы: **Приборы** для проведения анализа питьевой воды, воздуха, пищевых продуктов (универсальные ионометры, фотоэлектроколориметры). **Лабораторное оборудование:** химические стаканы, мерные колбы, пипетки, бюретки и т.д.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 06.03.01 «Биология»

Рабочую программу составил доцент каф. биологии и экологии Запруднова Е.А.  
(ФИО, подпись)

Рецензент  
(представитель работодателя): ст. научн сотрудник лаборатории биоэнергетики и проблем адаптации к гипоксии ФГБНУ НИИ Общей патологии и патофизиологии РАН, к.б.н. С.В.Круглов С.В.Круглов  
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Биологии и экологии  
Протокол № 20 от 25.04.16 года  
/Заведующий кафедрой Трифорова Т.А.  
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 06.03.01 «Биология»  
Протокол № 8/1 от 25.04.16 года  
/Председатель комиссии Трифорова Т.А.  
(ФИО, подпись)



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**


Рабочая программа одобрена на 2017-18 учебный год

Протокол заседания кафедры № 29 от 19.06.17 года

Заведующий кафедрой  Т. А. Тригорова

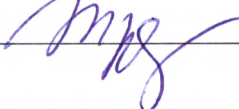
Рабочая программа одобрена на 2018-19 учебный год

Протокол заседания кафедры № 24 от 15.06.18 года

Заведующий кафедрой  Т. А. Тригорова

Рабочая программа одобрена на 2019-20 учебный год

Протокол заседания кафедры № 27 от 17.06.19 года

Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Приложение

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)**

Институт \_\_\_\_\_ биологии и экологии \_\_\_\_\_

Кафедра \_\_\_\_\_ биологии и экологии \_\_\_\_\_

Актуализированная  
рабочая программа  
рассмотрена и одобрена  
на заседании кафедры  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Трифонова Т.А.  
(подпись, ФИО)

**Актуализация рабочей программы дисциплины**

\_\_\_\_\_ **БИОХИМИЯ И МОЛЕКУЛЯРНАЯ БИОЛОГИЯ** \_\_\_\_\_

(наименование дисциплины)

Направление подготовки

060301 «Биология»

Профиль/программа подготовки	«Общая биология»
Уровень высшего образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Владимир 20\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины актуализирована в части рекомендуемой литературы.

Актуализация выполнена: доц. Каф. биологии и экологии Запрудновой Е.А.

(подпись, должность, ФИО)

а) основная литература

5. Биохимия : учебник / под ред. Е. С. Северина. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 768 с.
6. Димитриев А.Д., Амбросьева Е.Д./ Биохимия: Учебное пособие ББК: 28.07 Издательство: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2013 - 168 с.
7. Современные проблемы биохимии. Методы исследований [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.В. Барковский [и др.]; под ред. проф. А.А. Чиркина. – Минск: Выш. шк., 2013. – 491 с.: ил.
8. Принципы и методы биохимии и молекулярной биологии [Электронный ресурс] / ред. К. Уилсон и Дж. Уолкер ; пер. с англ.—2-е изд. (эл.).—Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 855 с.).—М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2015.

. б) дополнительная литература

8. Запруднова Е.А., Гладилкина А.Г. Практикум по биохимии. /Владимир: Ред.-издат. комплекс ВлГУ, 2011 – 55 с.
9. Комов, Вадим Петрович. Биохимия. / В. П. Комов, В. Н. Шведова .— 3-е изд., стер. — Москва : Дрофа, 2008 – 439 с.
10. Ауэрман Т. Л. Суслынок Г. М. Генералова Т. Г. Основы биохимии: Учебное пособие / Т.Л. Ауэрман, Т.Г. Генералова, Г.М. Суслынок. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - 400 с.
11. Нуклеиновые кислоты [Электронный ресурс] : От А до Я / Б. Аппель [и др.] ; под ред. С. Мюллер ; пер. с англ. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 424 с.). — М. : БИНОМ. Лаборатория знаний.2015 — 424 с.

в) периодические издания:

[«Биоорганическая химия»](#) - научный журнал

[«Биохимия»](#) - научный журнал

[«Журнал эволюционной биохимии и физиологии»](#) - научный журнал

[«Молекулярная биология»](#) - научный журнал

[«Успехи биологической химии»](#) - научный журнал

[«Биомедицинская химия»](#) - научный журнал

[«Журнал стресс-физиологии и биохимии»](#) - научный журнал  
[«Прикладная биохимия и микробиология»](#) - научный журнал

г) интернет-ресурсы:

1. [www.biokhimija.ru](http://www.biokhimija.ru)
2. [www.biochemistry.ru](http://www.biochemistry.ru)
3. [www.sci-lib.com](http://www.sci-lib.com)
4. [www.humbio.ru](http://www.humbio.ru)