

УДК 613 (075.8)  
ББК 51.2 я 73  
Б 26

Рецензент – доктор биологических наук, профессор С.М. Завалеева

**Барышева, Е.С.**

- Б 26 Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для выполнения практических занятий по дисциплине «Культура здоровья и профилактика заболеваний» / Е. С. Барышева, С. В. Нотова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2016. – 214 с.

ISBN 978-5-7410-1436-3

Учебное пособие предназначено для выполнения практических занятий по дисциплине «Культура здоровья и профилактика заболеваний» вариативной части профессионального цикла студентам очной формы обучения, обучающихся по программам высшего профессионального образования по укрупненным группам направлений подготовки (специальностям) 07.00.00 Архитектура, 38.00.00 Экономика и управление, 40.00.00 Юриспруденция, 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело, 43.00.00 Сервис и туризм, 45.00.00 Языкознание и литературоведение

В учебном пособии представлены основные материалы, необходимые для выполнения практических занятий, предусмотренных учебным планом по дисциплине «Культура здоровья и профилактика заболеваний».

УДК 613 (075.8)  
ББК 51.2 я 73

ISBN 978-5-7410-1436-3

© Барышева Е.С., 2016  
© Нотова С.В., 2016  
© ОГУ, 2016

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины «Культура здоровья и профилактика заболеваний».....	4
2 Содержание практических занятий.....	5
2.1 Практическое занятие № 1 Индивидуальная оценка физического развития студента.....	5
2.2 Практическое занятие № 2 Основы рационального питания и профилактика алиментарно-зависимых заболеваний. Оценка нутриентного состава суточного рациона питания студента.....	11
2.3 Практическое занятие № 3 Сердечнососудистая система, показатели здоровья и их оценка, профилактика заболеваний.....	40
2.4 Практическое занятие № 4 Оценка функции дыхательной системы и профилактика заболеваний .....	47
2.5 Практическое занятие № 5 Сенсорные системы и профилактика заболеваний.....	56
2.6 Практическое занятие № 6 Строение и функции репродуктивной системы. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем .....	73
2.7 Практическое занятие № 7 Помощь при неотложных состояниях. ....	101
2.8 Практическое занятие № 8 Методы психодиагностики познавательных процессов у студентов. Определение биологического возраста .....	124
Список использованных источников .....	135
Приложение А .....	137
Приложение Б.....	147
Приложение В.....	157
Приложение Г .....	159
Приложение Д.....	160
Приложение Е.....	208