

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

---

Факультет экономических и социальных наук  
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДЕНА

Кафедрой социально-гуманитарных  
дисциплин

Протокол от «3» мая 2017 г.

№ 11/02-05-02/17

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДВ.2.1 Основы здорового образа жизни**

по направлению подготовки

38.04.02 Менеджмент

Направленность (профиль) подготовки

«Управление в малом бизнесе»

Квалификация  
Магистр

Форма обучения  
Очная

Год набора – 2017 г.

Москва, 2017 г.

**Автор-составитель:**

доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин, к.ф.н. Чичин А.В.

**Заведующий кафедрой:**

социально-гуманитарных, д.ф.н., профессор Зарецкая Е.Н.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
  - 6.1 Основная литература
  - 6.2 Дополнительная литература
  - 6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
  - 6.4 Нормативные правовые документы
  - 6.5 Интернет-ресурсы
  - 6.6 Иные источники
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1 Дисциплина «Основы здорового образа жизни» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование Компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ДПК-3	Способность проводить самостоятельные исследования в рамках руководства проектами в соответствии с разработанной программой	ДПК-3.1	Изучение генезиса проведенного исследования и его особенностей

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Тактическое управление процессами планирования и организации производства на уровне структурного подразделения промышленной организации (отдела, цеха), Тактическое управление процессами организации производства (профессиональный стандарт «Специалист по стратегическому и тактическому планированию и организации производства»)	ДПК-3.1	На уровне знаний: <ul style="list-style-type: none"> <li>правовых, нормативно-технических и организационных основ БЖД</li> <li>рациональных условий деятельности человека</li> </ul>
		На уровне умений: <ul style="list-style-type: none"> <li>создавать условия для комфортного (нормативного) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека</li> <li>разрабатывать мероприятия по повышению безопасности и экологичности производственной деятельности</li> </ul>
		На уровне навыков: <ul style="list-style-type: none"> <li>прогнозирования и оценки факторов окружающей среды</li> </ul>

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.2.1 «Основы здорового образа жизни» - дисциплина по

выбору вариативной части ОП ВО магистратуры. Дисциплина «Методика самостоятельной работы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» изучается во 2 семестре 1 курса.

Общая трудоемкость дисциплины – 108 часов, из них количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем – 18, в том числе:

- лекционного типа – 8;
- практического типа – 10.

Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 90. Формой промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с учебным планом является зачет.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний в области правовых, нормативно-технических и организационных основ БЖД; рациональных условий деятельности человека.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

### 3. Содержание и структура дисциплины

#### *Очная форма обучения*

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий						
			Л/ЭО, ДОТ	ЛР/ЭО, ДОТ	ПЗ/ЭО, ДОТ	КСР			
Тема 1	Здоровый образ жизни-главный фактор здоровья и личной безопасности	13	1			2		10	Д, К, КР
Тема 2	Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии	12	1			1		10	О, КР
Тема 3	Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них	12	1			1		10	Д, К, Э
Тема 4	Характеристика детского травматизма и его профилактика	12	1			1		10	О, КР
Тема 5	Физическая культура в режиме здорового образа жизни	12	1			1		10	Э, К
Тема 6	Закаливание и утренняя гигиеническая гимнастика	12	1			1		10	О, КР
Тема 7	Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья	12	1			1		10	Д, К, Э
Тема 8	Питание и здоровье	12	1			1		10	О, КР
Тема 9	Вредные привычки	11				1		10	Э, К

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР
			Л/ЭО, ДОТ	ЛР/ ЭО, ДОТ	ПЗ/ ЭО, ДОТ	КС Р		
	опасные для здоровья							
Промежуточная аттестация							Зачет	
Всего:		108	8		10		90	

### Содержание дисциплины

#### **Тема 1.** Здоровый образ жизни-главный фактор здоровья и личной безопасности

Основные понятия о здоровье. Компоненты и показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Здоровье как основа безопасного существования. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения России. Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Основные составляющие здорового образа жизни: оптимальная двигательная активность; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; рациональный режим дня; отсутствие вредных привычек, опасных для здоровья. Проблемы в формировании здорового образа жизни. Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятие мотивации. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.

#### **Тема 2.** Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии

Основные понятия эпидемиологии и микробиологии. Основные понятия иммунологии. Основные группы инфекционных заболеваний. Основные противоэпидемические мероприятия.

#### **Тема 3.** Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них

Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и первая помощь при них.

#### **Тема 4.** Характеристика детского травматизма и его профилактика

Раны, их характер, опасности. Кровотечения, виды, опасности. Понятие о закрытых повреждениях. Переломы костей, их виды. Травматический шок. Термические повреждения

#### **Тема 5.** Физическая культура в режиме здорового образа жизни

Понятие физической культуры. Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Краткая история развития физической культуры. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности.

#### **Тема 6.** Закаливание и утренняя гигиеническая гимнастика

Понятие закаливания. Виды закаливания, значение, механизмы оздоровительного эффекта. Основные принципы организации и проведения. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание разреженным воздухом (гипоксическая тренировка). Парная баня, ее оздоровительные эффекты. Особенности закаливания детей, спортсменов, часто болеющих, здоровых. Значение и роль утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для здоровья человека. Методики проведения УГГ. Влияние УГГ на организм в зависимости от биоритмологического профиля.

**Тема 7. Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья**

Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение. Биоритмологическая организация функций организма человека. Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма.

**Тема 8. Питание и здоровье**

Понятие о рациональном питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Понятие о сбалансированном питании. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевой режим. Соотношение белков, жиров и углеводов у человека в зависимости от физического труда, возраста. Особенности питания учащихся. Современные теории питания, их значение. Пирамида здорового питания. Раздельное питание. Голодание. Сыроедение. Оценка пищевого статуса организма.

**Тема 9. Вредные привычки опасные для здоровья лекционное занятие**

Определение понятия «привычка». Употребление алкоголя и наркотиков. Курение. Влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общество в целом. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы избавления от них.

**4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине****4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.****4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Основы здорового образа жизни» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

– при проведении занятий лекционного типа:

- Опрос
- Эссе
- Тестирование
- Диспут

– при проведении занятий практического (семинарского) типа:

- Коллоквиум
- Диспут
- Тестирование
- Контрольная работа
- Диспут

-при контроле результатов самостоятельной работы студентов:

- Опрос
- Тестирование
- Диспут
- Коллоквиум
- Контрольная работа
- Диспут

**4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):**

промежуточная аттестация проводится в форме письменного зачета.

## 4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Типовые оценочные материалы по теме 1

- Основные понятия о здоровье. Компоненты и показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Здоровье как основа безопасного существования. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения России. Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Основные составляющие здорового образа жизни: оптимальная двигательная активность; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; рациональный режим дня; отсутствие вредных привычек, опасных для здоровья. Проблемы в формировании здорового образа жизни. Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятие мотивации. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.

Типовые оценочные материалы по теме 2

- Основные понятия эпидемиологии и микробиологии. Основные понятия иммунологии. Основные группы инфекционных заболеваний. Основные противоэпидемические мероприятия.

Типовые оценочные материалы по теме 3

- Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы и первая помощь при них. Неотложные состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и первая помощь при них.

Типовые оценочные материалы по теме 4

- Раны, их характер, опасности. Кровотечения, виды, опасности. Понятие о закрытых повреждениях. Переломы костей, их виды. Травматический шок. Термические повреждения

Типовые оценочные материалы по теме 5

- Понятие физической культуры. Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Краткая история развития физической культуры. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности.

Типовые оценочные материалы по теме 6

- Понятие закаливания. Виды закаливания, значение, механизмы оздоровительного эффекта. Основные принципы организации и проведения. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание разреженным воздухом (гипоксическая тренировка). Парная баня, ее оздоровительные эффекты. Особенности закаливания детей, спортсменов, часто болеющих, здоровых. Значение и роль утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для здоровья человека. Методики проведения УГГ. Влияние УГГ на организм в зависимости от биоритмологического профиля.

Типовые оценочные материалы по теме 7

- Понятие о рациональном режиме дня. Режим дня и его физиологическое значение. Биоритмологическая организация функций организма человека. Изменение функций организма в динамике циркадианного биоритма. Изменение умственной работоспособности в течение дня и недели. Организация рационального режима дня учащихся и студентов. Сон как важный фактор здоровья, его виды и роль для организма.

Типовые оценочные материалы по теме 8

- Понятие о рациональном питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Понятие о сбалансированном питании. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевого режима. Соотношение белков, жиров и углеводов у человека в зависимости от физического труда, возраста. Особенности питания



учащихся. Современные теории питания, их значение. Пирамида здорового питания. Раздельное питание. Голодание. Сыроедение. Оценка пищевого статуса организма. Типовые оценочные материалы по теме 9

- Определение понятия «привычка». Употребление алкоголя и наркотиков. Курение. Влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общество в целом. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы избавления от них.

#### **4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.**

##### **4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования.**

Код компетенции	Наименование Компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ДПК-3	Способность проводить самостоятельные исследования в рамках руководства проектами в соответствии с разработанной программой	ДПК-3.1	Изучение генезиса проведенного исследования и его особенностей

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
ДПК-3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определяет основные этапы проведения исследования</li> <li>• Дополняет примерами и сравнениями отдельные этапы исследования</li> </ul>	Использует специфические методы изучения генезиса проведенного исследования.

##### **4.3.2 Типовые оценочные средства**

###### **Темы для написания эссе**

1. Критерии здорового образа жизни.
2. Понятие образ жизни.
3. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
4. Основные принципы правильного питания
5. Влияние стресса на психическое состояние человека.
6. Синдром хронической усталости.
7. Способы повышения умственной работоспособности.
8. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.
9. Основы поддержания здорового состояния позвоночника.

###### **Шкала оценивания.**

86-100 <i>Зачтено</i>	<p>Знать специфические методы изучения генезиса проведенного исследования</p> <p>Глубокие исчерпывающие знания материала всей дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин; логическое и последовательное решение кейса, полученного на зачете; использование в необходимой мере при проведении тестирования материалов всей рекомендованной литературы</p>
66-85 <i>Зачтено</i>	<p>Знать критерии оценки проведенного исследования</p> <p>Уметь дополнять примерами и сравнениями отдельные этапы исследования</p> <p>Твердые и достаточно полные знания всего программного материала, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при несущественных неточностях по отдельным вопросам при проведении тестирования</p>
51-65 <i>Зачтено</i>	<p>Знать основные этапы проведения исследования</p> <p>Уметь сравнивать этапы исследования с проведенными ранее</p> <p>Твердое знание и понимание основных вопросов программы; правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы при неточностях и несущественных ошибках в освещении отдельных положений.</p>
0-50 <i>Не зачтено</i>	<p>Не овладел перечисленными выше знаниями, умениями, навыками</p> <p>Неправильный ответ хотя бы на один из основных вопросов, грубые ошибки в решении кейса, непонимание сущности излагаемых вопросов</p>

#### 4.4. Методические материалы

##### Вопросы к промежуточной аттестации по дисциплине

1. Здоровый образ жизни как социальная проблема.
2. Характеристика неотложных состояний, причины, их вызывающие, признаки "острого живота", первая медицинская помощь.
3. Характеристика кровотечений, методы остановки кровотечений. Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях.
4. Основные признаки неотложных состояний, характеристика причин их вызывающих.
5. Понятие об "остром животе". Оказание доврачебной помощи.
6. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь.
7. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.
8. Первая помощь при попадании яда на кожу, в пищеварительный тракт, дыхательную систему.
9. Профилактика отравлений препаратами бытовой химии.
10. Достоверные признаки применения подростками наркотиков.
11. Определение физиологических показателей организма человека (по выбору преподавателя).
12. Постановка банок и проведение баночного массажа.
13. Правила применения лекарственных веществ. Домашняя аптечка.

14. Меры профилактики детского травматизма.
15. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях.
16. Десмургия: правила наложения повязки, функции повязки.
17. Признаки раны и ее обработка.
18. Способы остановки кровотечения. Характеристика артериального и венозного кровотечения.
19. "Захват жизни", причины и признаки попадания инородного тела в верхние дыхательные пути.
20. Способы иммобилизации и правила транспортировки раненых.
21. Характеристика терминальных состояний.
22. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, при ожогах.
23. Оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении организма.
24. Первая помощь при аллергических и судорожных состояниях.
25. Первая помощь при электротравмах, удушении, утоплении.
26. Реанимация. Признаки клинической и биологической смерти.
27. Последовательность реанимационных процедур.
28. Основы эпидемиологии, микробиологии и иммунологии.
29. Эпидемиологический процесс, его основные признаки и закономерности развития.
30. Три системы защиты организма от неблагоприятного воздействия внешней среды.
31. Иммуитет, его характеристика, закономерности развития.
32. Профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах.
33. Причины, признаки инфекционных заболеваний.
34. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
35. Факторы внешней среды, влияющие на здоровый образ жизни.
36. Понятие здорового образа жизни, норма и патологии.
37. Движение, питание и здоровье.
38. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни.
39. Психологическое здоровье (общая характеристика).
40. Социальное здоровье (общая характеристика).
41. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний.
42. Возрастные особенности здоровья.

#### **Вопросы к промежуточной аттестации по дисциплине**

43. Здоровый образ жизни как социальная проблема.
44. Характеристика неотложных состояний, причины, их вызывающие, признаки "острого живота", первая медицинская помощь.
45. Характеристика кровотечений, методы остановки кровотечений. Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях.
46. Основные признаки неотложных состояний, характеристика причин их вызывающих.
47. Понятие об "остром животе". Оказание доврачебной помощи.
48. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь.
49. Первая помощь при эпилептическом и истерическом припадках.
50. Первая помощь при попадании яда на кожу, в пищеварительный тракт, дыхательную систему.
51. Профилактика отравлений препаратами бытовой химии.
52. Достоверные признаки применения подростками наркотиков.
53. Определение физиологических показателей организма человека (по выбору преподавателя).
54. Постановка банок и проведение баночного массажа.
55. Правила применения лекарственных веществ. Домашняя аптечка.
56. Меры профилактики детского травматизма.
57. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях.
58. Десмургия: правила наложения повязки, функции повязки.

59. Признаки раны и ее обработка.
60. Способы остановки кровотечения. Характеристика артериального и венозного кровотечения.
61. "Захват жизни", причины и признаки попадания инородного тела в верхние дыхательные пути.
62. Способы иммобилизации и правила транспортировки раненых.
63. Характеристика терминальных состояний.
64. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, при ожогах.
65. Оказание первой помощи при обморожении и переохлаждении организма.
66. Первая помощь при аллергических и судорожных состояниях.
67. Первая помощь при электротравмах, удушении, утоплении.
68. Реанимация. Признаки клинической и биологической смерти.
69. Последовательность реанимационных процедур.
70. Основы эпидемиологии, микробиологии и иммунологии.
71. Эпидемиологический процесс, его основные признаки и закономерности развития.
72. Три системы защиты организма от неблагоприятного воздействия внешней среды.
73. Иммуитет, его характеристика, закономерности развития.
74. Профилактика инфекционных заболеваний в детских коллективах.
75. Причины, признаки инфекционных заболеваний.
76. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
77. Факторы внешней среды, влияющие на здоровый образ жизни.
78. Понятие здорового образа жизни, норма и патологии.
79. Движение, питание и здоровье.
80. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни.
81. Психологическое здоровье (общая характеристика).
82. Социальное здоровье (общая характеристика).
83. Характеристика соматических и инфекционных заболеваний.
84. Возрастные особенности здоровья.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В процессе изучения дисциплины «Основы здорового образа жизни» используются разнообразные формы освоения дисциплины в ходе учебного процесса: лекции, семинары, опросы, тестирования, решение кейсов.

Эффективное обучение предполагает планирование и рациональную организацию времени, отведенного на самостоятельную внеаудиторную работу студента. Рекомендуется организовать работу следующим образом: на регулярной основе до каждого аудиторного занятия просматривать данную программу с тем, чтобы иметь целостное представление о логике дисциплины и о предстоящей теме лекции, поможет ее более эффективному восприятию. При этом у студента возникнут содержательные вопросы, которые могут быть предложены для обсуждения в ходе группового диспута.

Желательно предварительно бегло просмотреть соответствующий материал из источников в списке основной литературы, это поможет сформировать первичные знания о предмете. Рекомендуется также заранее просмотреть контрольные вопросы для дальнейшего самостоятельного изучения. чрезвычайно полезным является рассмотрение перечня контрольных вопросов для самостоятельной подготовки, содержащихся в конце текстов лекций по каждой теме курса.

После лекций следует более тщательно проработать материал в виде презентации

преподавателя либо в другой форме, в том числе путем изучения рекомендованной учебной литературы. Помимо изучения рекомендованной литературы и материалов преподавателя, которое дает лишь минимальный стандартный объем информации, необходимо регулярное самостоятельное изыскание информации с обращением к разнообразным источникам: библиотечный фундаментальный и журнальный фонд, ресурсы сети интернет, формирование собственной учебной библиотеки.

Обязательным этапом самостоятельной работы является выполнение контрольных заданий по представлению преподавателя и закрепление изученного материала посредством решения кейсов, рассмотрения ситуаций и ответа на приведенные в программе вопросы к практикуму и тестовые задания.

Для более углубленного изучения дисциплины желательно инициативное выполнение тестов, решение задач, анализ ситуаций сверх обязательной программы. В этих целях рекомендуется установление контактов с преподавателем, активное вербальное и виртуальное общение в рамках индивидуальных консультаций. Это принесет пользу при изучении отдельных тем и разделов дисциплины, но и по эффективному использованию материалов учебно-методического комплекса.

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1. Основная литература.**

- Иванов Ю.И., Попова Е.А., Производственная санитария и гигиена труда, Кемерово: КемТИПП, 2014

### **6.2. Дополнительная литература.**

- Бычков В.Я., Павлов А.А., Чибисова Т.И., Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие, М.: МИСИС, 2009
- Козьяков А.Ф., Симакова Е.Н., Управление безопасностью жизнедеятельности, М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2009

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

- Иванов Ю.И., Попова Е.А., Производственная санитария и гигиена труда, Кемерово: КемТИПП, 2014

6.4. Нормативные правовые документы не предусмотрены.

6.5. Интернет-ресурсы

- <http://novtex.ru/bjd/>

6.6. Иные источники не предусмотрены.

## **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Для проведения лекционных занятий курса «Основы здорового образа жизни» необходим компьютерный проектор, а также учебная платформа (типа Eliademy.com) для рассылки материалов и сбора результатов самостоятельной подготовки студентов. Для проведения лабораторных необходимы аудитории, оборудованные проектором и компьютером с выходом в Интернет.