

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.2.1 Основы здорового образа жизни

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

Код и наименование направления подготовки, профиля: 38.04.02 Менеджмент
(Управление проектами)

Квалификация (степень) выпускника: магистр

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины:

Сформировать компетенцию в области правовых, нормативно-технических и организационных основ БЖД; рациональных условий деятельности человека.

План курса:

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, питьевого 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.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Код компетенции	Наименование Компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-10 (ДПК-3)	Способность проводить самостоятельные исследования в соответствии с разработанной программой	ПК-10.1 (ДПК-3.1)	Изучение генезиса проведенного исследования и его особенностей

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"> правовых, нормативно-технических и организационных основ БЖД рациональных условий деятельности человека
		На уровне умений: <ul style="list-style-type: none"> создавать условия для комфортного (нормативного) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека разрабатывать мероприятия по повышению безопасности и экологичности производственной деятельности
		На уровне навыков: <ul style="list-style-type: none"> прогнозирования и оценки факторов окружающей среды

В ходе реализации дисциплины 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

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета (на основе тестирования).

Основная литература:

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