

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.В.05 Основы здорового образа жизни

Автор: Чичин А.В., зав.кафедрой вторых иностранных языков, к.ф.н.

Код и наименование направления подготовки, профиля: 38.03.02 Менеджмент
(Корпоративное управление)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины:

Сформировать компетенции в области применения критического анализа информации и системного подхода для решения задач обоснования собственной гражданской позиции, в области создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

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
УК ОС-1	Способность применять критический анализ информации и системный подход для решения задач обоснования собственной гражданской позиции	УК ОС-1.1	Способность на основе критического анализа собранной информации об объекте представить его в виде структурных элементов и взаимосвязей между ними
УК ОС-8	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК ОС-8.1	Способность распознать угрозы и опасности для жизнедеятельности

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК ОС-1.1	<p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правовые, нормативно-технические и организационные основы БЖД • рациональные условия 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
УК ОС-8.1	на уровне знаний: <ul style="list-style-type: none"> • правовые, нормативно-технические и организационные основы БЖД • рациональные условия 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, диспут.

– при проведении занятий практического (семинарского) типа: опрос, диспут.

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета (в форме ответов на открытые социально-гуманитарные вопросы в устной форме и устного собеседования).

Основная литература:

- 1.Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учебное пособие для академического бакалавриата / Я. Д. Вишняков [и др.]; под общ. ред. Я. Д. Вишнякова. — М.: Издательство Юрайт, 2018
- 2.Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для вузов /

В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., пер. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018

1.1. Дополнительная литература.

3.Евсеев В.О. Безопасность жизнедеятельности: учебник для бакалавров / В.О. Евсеев [и др.]. — М.: Дашков и К, 2017

4.Соломин В.П. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений: учебник и практикум для прикладного бакалавриата — М.: Издательство Юрайт, 2018