

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Основы здорового образа жизни»
Основной профессиональной образовательной программы
Направление подготовки 35.03.04 Агрономия, профиль: Плодоовощеводство

Цель изучения дисциплины	Целью преподавания дисциплины "ОЗОЖ" является овладение теоретическими и прикладными профессиональными знаниями и умениями в области развития форм и методов Здорового образа жизни и	
Место дисциплины в структуре ОПОП	Место дисциплины в структуре ОПОП: Дисциплина «ОЗОЖ» входит в обязательную часть цикла Б1.О.21 бакалавра по направлению подготовки 35.03.04 «Агро-номия». Как учебная дисциплина она связана со следующими дисциплинами ОПОП подготовки бакалавра:- по циклу Б1: с «Философия», «Русский язык и культура речи». - по циклу Б3: с	
Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы
УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений); УК – 8.2 Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности; УК – 8.3 Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций; УК8.4 Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях.	Знать: - цель, задачи и структуру службы медицины катастроф - методы и приемы самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи в ЧС, природного, техногенного, социального и биолого-социального характера - методы транспортировки пораженных и больных - причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; - основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения Уметь: - регулярно следовать методам и приемам самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи в чрезвычайных ситуациях; - заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих в условиях чрезвычайных ситуаций; - выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; - оценивать вероятность возникновения обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; - оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях Владеть: потенциальной опасности для- средствами и приемами самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи в чрезвычайных ситуациях; - методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций;

<p>ОПК-3. Способен создавать и поддерживать безопасные условия выполнения производственных процессов</p>	<p>ОПК-3.1 Владеет методами поиска и анализа нормативных правовых документов, регламентирующих вопросы охраны труда в сельском хозяйстве</p> <p>ОПК-3.2 Выявляет и устраняет проблемы, нарушающие безопасность выполнения производственных процессов</p> <p>ОПК-3.3 Проводит профилактические мероприятия по предупреждению производственного травматизма и профессиональных заболеваний</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - причины производственного травматизма и профессиональных заболеваний с целью их профилактики; - средства и методы повышения безопасности, экологичности и устойчивости технических средств и технологических процессов; - методы исследования устойчивости функционирования производственных объектов и технических систем в чрезвычайных ситуациях; - методы прогнозирования чрезвычайных ситуаций и разработки моделей их последствий. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать условия труда, планировать мероприятия по предупреждению производственного травматизма и профессиональных заболеваний; - планировать и осуществлять мероприятия по повышению устойчивости производственных систем и объектов; - планировать мероприятия по защите производственного персонала и населения от опасных и вредных воздействий производственной среды. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками использования знаний для проведения инструктажей по охране труда; - основными способами снижения негативных воздействий опасных и вредных факторов.
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>Основные понятия «ЗОЖ» (как способа жизнедеятельности), «здоровье», «бо-лезнь». Факторы, 1. определяющие здоровье и болезнь. 2 Введение в дисциплину Медико-статистические показатели состояния здоровья населения и причины его низкого уровня. 2. Вредные привычки, опасные для здоровья 3. Питание и здоровье 4. Режим дня и его значение</p> <p>Определения понятия «привычка». Влияние вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков) на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общества в целом. Общий механизм их развития на организм. Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики. Понятие о питании. Правильное питание как фактор здорового образа жизни. Энергетические затраты и энергетическая ценность питательных веществ. Понятие о Рациональном и сбалансированном питании. Режим питания. Основные направления профилактики заболеваний, вызванных неправильным питанием.</p> <p>Организация сна, смена видов деятельности, чередование труда и отдыха. Биоритмы, их происхождение и значение в жизни организма. Профилактика переутомления человека.</p>	

Знания, умения и навыки, полу-чаемые в про-цессе изучения дисциплины	<p>В результате изучения дисциплины студент должен: Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия здоровья, болезни, ключевые составляющие здорового образа жизни, - особенности рационального, сбалансированного питания в различные периоды жизни - показатели индивидуального и популяционного здоровья, характеристику групп здоровья - определение здорового образа жизни, его структуру, основные принципы и подходы к формированию здорового образа жизни - понятие вредных привычек, основные группы риска - принципы оздоровления и укрепление здоровья человека с использованием природных факторов - факторы риска и группы риска заражения венерическими заболеваниями, ос-новные методы профилактики болезней, передающихся половым путем - основы законодательства Р.Ф. об охране здоровья граждан. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать и обосновать роль различных факторов в возникновении вредных привычек у детей и подростков - формировать потребность в здоровом образе жизни. - формировать собственную позицию по различным проблемам здоровья и фак-торов, его формирующих. - подбирать вспомогательные средства, повышающие умственную и физическую работоспособность - провести общую оценку состояния здоровья на основе функциональных тестов и показателей адаптации, выявлять нарушения в здоровье. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - представлениями о здоровье на основе современной естественнонаучной картины мира навыками саморегуляции, управления своим здоровьем - навыками гигиены и профилактики болезней 	
Объем дисциплины и виды учебной работы	Вид учебной работы	Всего часов
	Общая трудоемкость дисциплины	72
	Аудиторные занятия	34
	Лекции	18
	Практика	16
	Самостоятельная работа	38
	Зачет	
Формы текущего и рубежного контроля	Устный опрос, собеседование, тестирование, презентации.	
Форма итогового контроля	Зачет в 5 семестре	

Образовательные технологии	<p>При подготовке бакалавров используются следующие основные формы проведения учебных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • интерактивные лекции; • лекции-пресс-конференции; • тренинги и семинары по развитию профессиональных навыков; • групповые, научные дискуссии, дебаты.
Информационное обеспечение базы данных, информационно-справочные и поисковые системы	<p> http://ru.wikipedia.org/wiki/www.botany.pp.ru/ http://www.testland.ru/default.asp?id=1718uid http://www.allengiru/d/bio/bio056.htm http://www.genebee.msu.su/journals/botany-r http://www.kodges.ru/35955-botanica http://www.big-library.info/ http://www.rusbooks.org/naukatehnica/9856-morfologia-ianatomia-vyshshikh-rastenijj.html http://www.4tivo.com/education/2773-botanica.-sistemica-rastenijj.html http://www.booksshunt.ru/b4718_botanica._sistemica_rastenij http://www.rusbooks.org/naukatehnica/estesvennie/9902-sistemica-vyshshikh-rastenijj.h_tlm http://www.lan.krasu.ru/studies/bio/p_anmorph_pl.pdf http://sensetronic.ru/liba/eBook-24-45.html http://milleniumx.ru/ http://www.iprbookshop.ru </p>