

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

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.17 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 поражённых 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 ОПК-3.2 Выявляет и устраняет проблемы, нарушающие безопасность выполнения производственных процессов 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 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, получаемые в процессе 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, основные 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	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Вид учебной работы</th> <th style="text-align: right;">Всего часов</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Общая трудоемкость дисциплины</td> <td style="text-align: right;">108</td> </tr> <tr> <td>Аудиторные занятия</td> <td style="text-align: right;">34</td> </tr> <tr> <td>Лекции</td> <td style="text-align: right;">18</td> </tr> <tr> <td>Практика</td> <td style="text-align: right;">16</td> </tr> <tr> <td>Самостоятельная работа</td> <td style="text-align: right;">74</td> </tr> <tr> <td>Зачет</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Вид учебной работы	Всего часов	Общая трудоемкость дисциплины	108	Аудиторные занятия	34	Лекции	18	Практика	16	Самостоятельная работа	74	Зачет		
Вид учебной работы	Всего часов															
Общая трудоемкость дисциплины	108															
Аудиторные занятия	34															
Лекции	18															
Практика	16															
Самостоятельная работа	74															
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.html 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-vysshikh-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-vysshikh-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>