

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

<b>Цель изучения дисциплины</b>	Целью преподавания дисциплины "ОЗОЖ" является овладение теоретическими и прикладными профессиональными знаниями и умениями в области развития форм и методов Здорового образа жизни и	
<b>Место дисциплины в структуре ОПОП</b>	<b>Место дисциплины в структуре ОПОП:</b> Дисциплина «ОЗОЖ» входит в обязательную часть цикла Б1.О.20 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	
<b>Код и наименование компетенций</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>Дескрипторы</b>
<b>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</b>	<b>УК-8.1</b> Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений); <b>УК – 8.2</b> Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности; <b>УК – 8.3</b> Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций; <b>УК8.4</b> Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях.	<b>Знать:</b> - 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 <b>Уметь:</b> - 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 <b>Владеть:</b> потенциальной опасности для- средствами и приемами самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи в чрезвычайных ситуациях; - методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций;

<p><b>ОПК-3. Способен создавать и поддерживать безопасные условия выполнения производственных процессов</b></p>	<p><b>ОПК-3.1</b> Владеет методами поиска и анализа нормативных правовых документов, регламентирующих вопросы охраны труда в сельском хозяйстве</p> <p><b>ОПК-3.2</b> Выявляет и устраняет проблемы, нарушающие безопасность выполнения производственных процессов</p> <p><b>ОПК-3.3</b> Проводит профилактические мероприятия по предупреждению производственного травматизма и профессиональных заболеваний</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причины производственного травматизма и профессиональных заболеваний с целью их профилактики;</li> <li>- средства и методы повышения безопасности, экологичности и устойчивости технических средств и технологических процессов;</li> <li>- методы исследования устойчивости функционирования производственных объектов и технических систем в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- методы прогнозирования чрезвычайных ситуаций и разработки моделей их последствий.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать условия труда, планировать мероприятия по предупреждению производственного травматизма и профессиональных заболеваний;</li> <li>- планировать и осуществлять мероприятия по повышению устойчивости производственных систем и объектов;</li> <li>- планировать мероприятия по защите производственного персонала и населения от опасных и вредных воздействий производственной среды.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования знаний для проведения инструктажей по охране труда;</li> <li>- основными способами снижения негативных воздействий опасных и вредных факторов.</li> </ul>
<p><b>Содержание дисциплины</b></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>	

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

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