МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ

УТВЕРЖДАЮ
Директор

ГЛОБИН АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ
Подписано цифровой подписью: ГЛОБИН АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ
Дата: 2026.03.31 09:46:07 +03'00'

А.Н. Глобин

«__31__» ____марта_____2026___ **г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины ФТД.01 «Обучение навыкам здорового образа жизни и охране труда»

Направление подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»

Профиль подготовки «Энергообеспечение предприятий»

Факультет «Энергетический»

Кафедра «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность»

Форма обучения очная, заочная

Квалификация выпускника – бакалавр

Зерноград - 2026

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника», утвержденный Министерством науки и высшего образования РФ «28» февраля 2018 года. Приказ № 143.

2. Учебный план по профилю подготовки «Энергообеспечение предприятий» (год начала подготовки 2026) одобрен Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ
Протокол № 6 от « 12 » февраля 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Обучение навыкам здорового образа жизни и охране труда» одобрена на заседании кафедры «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность»
Протокол №7 от 26.03.2026 г.

Заведующий кафедрой
к.т.н., доцент С.М. Пятикопов

Рабочая программа учебной дисциплины «Обучение навыкам здорового образа жизни и охране труда» рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании методической комиссии по направлениям подготовки 13.03.01 и 13.04.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»

Протокол №5 от 27.03.2026г.

Председатель методической комиссии М.С. Демченко

Разработчик:
к.т.н., доцент И.В. Егорова

Содержание

с.

1. Вводная часть……..... 4
1.1 Цели освоения учебной дисциплины…….……..... 4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ……..... 4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций……. 4
2.Основная часть……..... 6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы……..... 6
2.2. Содержание учебной дисциплины……..... 8
2.2.1. Разделы (модули) учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля…….…….. 12
2.2.2 Лабораторный практикум……... 13
2.2.3. Практические (семинарские) занятия…..…… 13
2.3. Самостоятельная работа студента……... 14
3. Образовательные технологии…….. 16
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины……..…….…. 17
4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств…….…… 17
4.2. Тесты текущего контроля …….……...…….. 18
4.3. Тесты промежуточного контроля ……..…….…….. 18
4.4. Варианты контрольных заданий (работ) ….…….…… 18
4.5. Вопросы к зачету ……..…….. 18
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины … 21
5.1. Основная литература…….…. 21
5.2. Дополнительная литература……. 22
5.3. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы……. 22
5.4 Программное обеспечение учебного процесса …….…….. 22
5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся ……..…….…. 23
6.Материально-техническое обеспечение дисциплины……..... 23
7. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины... 23
Приложение 1 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
Приложение 2 Лист переутверждения рабочей программы дисциплины…..…….

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины «Обучение навыкам здорового образа жизни и охране труда» являются является актуализация ценности здоровья и формирование индивидуальной стратегии здоровьесберегающего поведения.

В результате изучения дисциплины студент должен иметь представление:

- грамотного восприятия явлений, связанных с жизнью человека в окружающей среде, в том числе и с его профессиональной деятельностью.
- об основных тенденциях развития навыков здорового образа жизни в сфере охраны труда;
- об особенностях применения интернет ресурсов и мультимедийных средств в области организации безопасности труда и управления ею.

1.2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Обучение навыкам здорового образа жизни и охране труда» относится к циклу факультативы и входит в его вариативную часть.

Изучение данной дисциплины базируется на освоение студентами дисциплин*:* «Математика», «Химия», «Информатика», «Физика» (в пределах школьного курса).

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций

Изучение дисциплины направлено на формирование универсальных компетенций, необходимых для решения задач профессиональной деятельности и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	
		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые знания, умения и навыки
1	2	3	4
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого	УК-8.1 Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, в т.ч. с помощью средств защиты	Знать: принципы обеспечения безопасных и/или комфортных условий труда в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, в т.ч. с помощью средств защиты Уметь: создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов Владеть: навыками выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем
		УК -8.2 Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте.	

	развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов		месте.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
Очная форма

Вид работы		Всего часов	Семестр № 2
1		2	3
Аудиторные занятия (всего)		**72**	**72**
В том числе:			
Лекции (Л)		36	36
Практические занятия (ПЗ)		-	-
Семинары (С)		-	-
Лабораторные работы		-	-
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)		**36**	**36**
В том числе:			
Курсовой проект/работа (если предусмотрены)		-	-
Индивидуальное задание (работа)		-	-
Реферат (если предусмотрены)		-	-
Эссе (если предусмотрены)		-	-
Самоподготовка: *(проработка конспектов лекций, материала учебных пособий и учебников)*		36	36
СРС в период промежуточной аттестации *(подготовка к экзамену)*		-	-
Вид промежуточной аттестации: Зачет (З) Зачет с оценкой (ЗО) Экзамен (Э)		**З**	**З**
ИТОГО:	часов	**72**	**72**
общая трудоемкость	зач. единиц	**2**	**2**

Заочная форма

Вид работы		Всего часов	Семестр № 3
1		2	3
Аудиторные занятия (всего)		**8**	**8**
В том числе:			
Лекции (Л)		8	8
Практические занятия (ПЗ)		-	-
Семинары (С)		-	-
Лабораторные работы		-	-
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)		**60**	**60**
В том числе:			
Курсовой проект/работа (если предусмотрены)		-	-
Индивидуальное задание (работа)		-	-
Реферат (если предусмотрены)		-	-
Эссе (если предусмотрены)		-	-
Самоподготовка: *(проработка конспектов лекций, материала учебных пособий и учебников)*		60	50
СРС в период промежуточной аттестации *(подготовка к экзамену)*		**4**	**4**
Вид промежуточной аттестации: Зачет (З) Зачет с оценкой (ЗО) Экзамен (Э)		**З**	**З**
ИТОГО:	часов	**72**	**72**
общая трудоемкость	зач. единиц	**2**	**2**

2.2. Содержание учебной дисциплины (модуля)

Содержание разделов учебной дисциплины:

Очная форма

№ семестра	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела в дидактических единицах	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	
2	Модуль 1. Принципы функционирования целого организма.	**1.1 Общие принципы функционирования целого организма** Здоровье как важнейший фактор жизнедеятельности человека. Физиология функциональных систем.	**УК 8.1**
		1.2 Здоровье как государственная задача и личная потребность человека Здоровье как государственная задача. Здоровье как личная потребность человека. Потребность населения в здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и личная безопасность.	**УК 8.2**
2	Модуль 2. Факторы среды, формирующие здоровье человека.	**2.1 Формирование здоровья человека** Принципы рационального питания и здоровья человека.	**УК 8.1**
		2.2 Физическая культура и закаливание Двигательная активность и здоровье человека. Закаливание и здоровье человека. Методы закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Привлекательность и опасность загорания.	**УК 8.1**
		2.3 Режим труда и отдыха Биологические ритмы и здоровье человека. Сон и здоровье человека. Работа и усталость. Рациональная организация учебной и трудовой деятельности.	**УК 8.1**
2	Модуль 3. Личная гигиена.	**3.1 Правила личной гигиены** Гигиена тела. Гигиены одежда.	**УК 8.2**
		3.2Инфекционные заболевания Туберкулез. Венерические заболевания. ВИЧ-инфекция и СПИД. Вирусные генотипы	**УК 8.2**

		3.3 Алкоголизм и табакокурение Действие алкоголя на организм человека. Степени отравления. Стадии алкоголизма. Алкогольный синдром плода. Табакокурение в здоровье населения. Влияние табака на организм женщины и ребенка. Пассивное курение.	**УК 8.1**
2	Модуль 4. Охрана труда.	**4.1 Оказание первой помощи** Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации. Правила проведения, закрытого (непрямого) массажа сердца. Удаление инородного тела из дыхательных путей приемом Геймлиха. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях. Первая помощь при ранении живота. Первая помощь при проникающем ранении грудной клетки. Первая помощь при: кровотечении из носа, переломах костей, термических ожогах, общем переохлаждении, отморожении, поражении электрическим током, утоплении, черепно-мозговой травме, отравлениях, при острых заболеваниях и неотложных состояниях, поражениях органов зрения, укусах ядовитых змей, укусах насекомых, обмороке, тепловом (солнечном) ударе. Правила иммобилизации (обездвиживания).Пожарная безопасность в корпусах, общежитии, на практике. Восстановление при умственном переутомлении. Внутренний распорядок института **4.2 Самодиагностика организма** Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным Оценка образа жизни. Степень физической подготовки. Оценка состояния иммунитета. Определение состояния здоровья по ногтям. Суточная двигательная активность (регистрируется с помощью шагомера). Оценка состояния опорно-двигательного аппарата. Проверка координации движений. Оценка гибкости позвоночника. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы. Система органов дыхания. Изучение резервов сердечно сосудистой системы. Определение пульса.	**УК 8.1, УК 8.2**

Заочная форма

№ семестра	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела в дидактических единицах	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	
3	Модуль 1. Принципы функционирования целого организма.	**1.2 Общие принципы функционирования целого организма** Здоровье как важнейший фактор жизнедеятельности человека. Физиология функциональных систем.	**УК 8.1**
		1.2 Здоровье как государственная задача и личная потребность человека Здоровье как государственная задача. Здоровье как личная потребность человека. Потребность населения в здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и личная безопасность.	**УК 8.2**
3	Модуль 2. Факторы среды, формирующие здоровье человека.	**2.1 Формирование здоровья человека** Принципы рационального питания и здоровья человека.	**УК 8.1**
		2.2 Физическая культура и закаливание Двигательная активность и здоровье человека. Закаливание и здоровье человека. Методы закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Привлекательность и опасность загорания.	**УК 8.1**
		2.3 Режим труда и отдыха Биологические ритмы и здоровье человека. Сон и здоровье человека. Работа и усталость. Рациональная организация учебной и трудовой деятельности.	**УК 8.1**
3	Модуль 3. Личная гигиена.	**3.1 Правила личной гигиены** Гигиена тела. Гигиены одежда.	**УК 8.2**
		3.2Инфекционные заболевания Туберкулез. Венерические заболевания. ВИЧ-инфекция и СПИД. Вирусные генотипы	**УК 8.2**
		3.3 Алкоголизм и табакокурение Действие алкоголя на организм человека. Степени отравления. Стадии алкоголизма. Алкогольный синдром плода. Табакокурение в здоровье населения. Влияние табака на организм женщины и ребенка. Пассивное курение.	**УК 8.1**

3	Модуль 4. Охрана труда.	**4.1 Оказание первой помощи** Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации. Правила проведения, закрытого (непрямого) массажа сердца. Удаление инородного тела из дыхательных путей приемом Геймлиха. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях. Первая помощь при ранении живота. Первая помощь при проникающем ранении грудной клетки. Первая помощь при: кровотечении из носа, переломах костей, термических ожогах, общем переохлаждении, отморожении, поражении электрическим током, утоплении, черепно-мозговой травме, отравлениях, при острых заболеваниях и неотложных состояниях, поражениях органов зрения, укусах ядовитых змей, укусах насекомых, обмороке, тепловом (солнечном) ударе. Правила иммобилизации (обездвиживания).Пожарная безопасность в корпусах, общежитии, на практике. Восстановление при умственном переутомлении. Внутренний распорядок института **4.2 Самодиагностика организма** Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным Оценка образа жизни. Степень физической подготовки. Оценка состояния иммунитета. Определение состояния здоровья по ногтям. Суточная двигательная активность (регистрируется с помощью шагомера). Оценка состояния опорно-двигательного аппарата. Проверка координации движений. Оценка гибкости позвоночника. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы. Система органов дыхания. Изучение резервов сердечно сосудистой системы. Определение пульса.	**УК 8.1, УК 8.2**

2.2.1. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

Очная форма

№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (*по неделям семестра)*
		Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8
2	Модуль 1. Принципы функционирования целого организма.	8	-	-	8	16	УО-1, ПР-1
2	Модуль 2. Факторы среды, формирующие здоровье человека.	10	-	-	10	20	
2	Модуль 3. Личная гигиена.	8	-	-	8	16	УО-1, ПР-1
2	Модуль 4. Охрана труда.	10	-		10	20	
2	Промежуточная аттестация:						Зачет
	Всего:	36	-	-	36	72	

УО-1 – устный опрос (собеседование); ПР-1 –письменная работа (тесты); ПР-5 – курсовая работа;

ТС-2 – технические средства контроля (решение учебных задач); УО-4 - экзамен.

Заочная форма

№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (*по неделям семестра)*
		Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8
3	Модуль 1. Принципы функционирования целого организма.	2	-	-	15	17	УО-1, ПР-1
3	Модуль 2. Факторы среды, формирующие здоровье человека.	2	-	-	15	17	
3	Модуль 3. Личная гигиена.	2	-	-	15	17	УО-1, ПР-1
3	Модуль 4. Охрана труда.	2	-		15	17	
3	Промежуточная аттестация:					8	Зачет
	Всего:	8	-	-	60	72	

УО-1 – устный опрос (собеседование); ПР-1 –письменная работа (тесты); ПР-5 – курсовая работа;
ТС-2 – технические средства контроля (решение учебных задач); УО-4 - экзамен.

2.2.2. Лабораторный практикум (не предусмотрен)

2.2.3. Практические занятия (не предусмотрены)

2.3. Самостоятельная работа студента

Виды СРС:

Очная форма

№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4
2	Модуль 1. Принципы функционирования целого организма	Проработка конспекта лекций, материала учебной и учебно-методической литературы	6
		Изучение интернет–ресурса дисциплины	2
2	Модуль 2. Факторы среды, формирующие здоровье человека.	Проработка конспекта лекций, материала учебной и учебно-методической литературы	8
		Изучение интернет–ресурса дисциплины	2
2	Модуль 3. Личная гигиена.	Проработка конспекта лекций, материала учебной и учебно-методической литературы	6
		Изучение интернет–ресурса дисциплины	2
2	Модуль 4. Охрана труда.	Проработка конспекта лекций, материала учебной и учебно-методической литературы	8
		Изучение интернет–ресурса дисциплины	2
		ИТОГО:	36

Заочная форма

№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4
3	Модуль 1. Принципы функционирования целого организма	Проработка конспекта лекций, материала учебной и учебно-методической литературы	10
		Изучение интернет–ресурса дисциплины	5
3	Модуль 2. Факторы среды, формирующие здоровье человека.	Проработка конспекта лекций, материала учебной и учебно-методической литературы	10
		Изучение интернет–ресурса дисциплины	5

3	Модуль 3. Личная гигиена.	Проработка конспекта лекций, материала учебной и учебно-методической литературы	10
		Изучение интернет–ресурса дисциплины	5
3	Модуль 4. Охрана труда.	Проработка конспекта лекций, материала учебной и учебно-методической литературы	10
		Изучение интернет–ресурса дисциплины	5
		ИТОГО:	60

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Очная форма

№ семестра	Виды учебной работы	Образовательные технологии (инновационные и интерактивные)	Особенности проведения занятий (индивидуальные/ групповые)
1	2	3	4
2	Лекции 1-8	Мультимедиа-лекции (визуализация)	Групповые

Занятия в интерактивной форме в объеме:
– лекционные занятия – 4 часа.

Заочная форма

№ семестра	Виды учебной работы	Образовательные технологии (инновационные и интерактивные)	Особенности проведения занятий (индивидуальные/ групповые)
1	2	3	4
3	Лекции 1-8	Мультимедиа-лекции (визуализация)	Групповые

Занятия в интерактивной форме в объеме:
– лекционные занятия – 4 часа.

В исключительных случаях применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии (ЭО и ДОТ), включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Реализация программы дисциплины с использованием ЭО и ДОТ осуществляется по усмотрению ведущего преподавателя с учетом технических возможностей обучающихся с использованием программных средств, обеспечивающих применение элементов ЭО и ДОТ в Институте, путем синхронного и асинхронного взаимодействия, к которым могут относиться:

- электронная информационно-образовательная среда Института;
- групповая голосовая конференция в мессенджерах (Яндекс.Мессенджер, VK Teams);
- групповой чат в мессенджерах Яндекс.Мессенджер, социальной сети ВКонтакте;
- онлайн видеоконференция в Яндекс.Телемост;
- видеозаписи лекций педагогических работников Института, размещённые на различных видеохостингах (например, на каналах преподавателей) и/или облачных хранилищах (например, Яндекс.Диск).

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

Очная форма

№ семестра	Виды контроля и аттестации (ВК, ТАт, ПрАт*)	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов и заданий	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
2	ТАт	УК 7.1 УК 8.1	Модуль 1. Принципы функционирования целого организма	- контрольные вопросы	2	-
2	ТАт	УК 7.1 УК 8.1	Модуль 2. Факторы среды, формирующие здоровье человека.	- контрольные вопросы	2	-
2	ТАт	УК 7.1 УК 8.1	Модуль 3. Личная гигиена.	- контрольные вопросы	2	-
2	ТАт	УК 7.1 УК 8.1	Модуль 4. Охрана труда.	- контрольные вопросы	2	-
2	ПрАт (зачет)			Зачет	2 вопроса	84

Заочная форма

№ семестра	Виды контроля и аттестации (ВК, ТАт, ПрАт*)	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов и заданий	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
3	ТАт	УК 7.1 УК 8.1	Модуль 1. Принципы функционирования целого организма	- контрольные вопросы	2	-

3	ТАт	УК 7.1 УК 8.1	Модуль 2. Факторы среды, формирующие здоровье человека.	- контрольные вопросы	2	-
3	ТАт	УК 7.1 УК 8.1	Модуль 3. Личная гигиена.	- контрольные вопросы	2	-
3	ТАт	УК 7.1 УК 8.1	Модуль 4. Охрана труда.	- контрольные вопросы	2	-
3	ПрАт (зачет)			Зачет	2 вопроса	84

4.2. Тесты текущего контроля – планом не предусмотрено

4.3. Тесты промежуточного контроля – планом не предусмотрено

4.4. Варианты контрольных заданий (работ) – планом не предусмотрено

4.5. Вопросы к зачету

Номер вопроса	Содержание вопроса	Коды индикаторов достижения компетенций
1.	Общее определение, касающегося здорового образа жизни;	УК 8.1
2.	Организм как единое целое, физиологические системы организма;	УК 8.2
3.	Здоровье как важнейший фактор жизнедеятельности человека. Качество жизни человека;	УК 8.1, Ук 8.2
4.	Факторы, влияющие на здоровье и самочувствие;	УК 8.2
5.	Физиология функциональных систем организма;	УК 8.1
6.	Здоровье - государственная задача. Охрана здоровья в конституции Российской Федерации	УК 8.1
7.	Здоровье как личная потребность человека;	УК 8.2
8.	Потребность населения в здоровом образе жизни;	УК 8.1, Ук 8.2
9.	Здоровый образ жизни и личная безопасность (биологические и социальные потребности человека);	УК 8.2
10.	Принципы рационального питания человека;	УК 8.1
11.	Двигательная активность и здоровье человека (мышечная деятельность, физический труд, длительная равномерная нагрузка);	УК 8.1
12.	Закаливание и здоровье человека. Изменение организма во время закаливания;	УК 8.2

13.	Методы закаливания;	УК 8.1, Ук 8.2
14.	Правила закаливания;	УК 8.2
15.	Роль естественных факторов природы в закаливание;	УК 8.1
16.	Воздушные ванны;	УК 8.1
17.	Природные факторы, влияющие на эффективность воздушных Ванн (воздух, сон, жара)	УК 8.2
18.	Отрицательное воздействие воздушных ванн на организм;	УК 8.1, Ук 8.2
19.	Биологические ритмы и здоровье человека;	УК 8.2
20.	Сон и здоровье человека;	УК 8.1
21.	Работа и усталость. Модель утомления;	УК 8.1
22.	Модель восстановления после работы;	УК 8.2
23.	Фазы работоспособности;	УК 8.1, Ук 8.2
24.	Условия предупреждения утомления. Профилактика утомления;	УК 8.2
25.	Условия рациональной организации	УК 8.1
26.	рабочих движений с целью достижения наибольшей работоспособности;	УК 8.1
27.	Рациональная организация трудовой деятельности;	УК 8.2
28.	Семья и репродуктивное здоровье человека;	УК 8.1, Ук 8.2
29.	Туберкулез;	УК 8.2
30.	Профилактика туберкулеза;	УК 8.1
31.	Венерические заболевания;	УК 8.1
32.	ВИЧ-инфекции и СПИД;	УК 8.2
33.	Вирусные заболевания;	УК 8.1, Ук 8.2
34.	Уход за кожей тела;	УК 8.2
35.	Уход за кожей лица;	УК 8.1
36.	Уход за кожей и ногтями рук и ног;	УК 8.1
37.	Уход за волосами;	УК 8.2
38.	Уход за полостью рта;	УК 8.1,
39.	Гигиена одежды;	УК 8.2
40.	Действия алкоголя на организм человека;	УК 8.1
41.	Степени отравления алкоголем;	УК 8.1
42.	стадии алкоголизма;	УК 8.2
43.	Алкогольный синдром плода человека;	УК 8.1,
44.	Табакокурение и здоровье населения;	УК 8.2
45.	Влияние табака на организм женщины и ребенка;	УК 8.1
46.	Пассивное курение;	УК 8.1
47.	Самодиагностика организма;	УК 8.2
48.	Основные термины охраны труда;	УК 8.1, УК 8.2
49.	Меры безопасности при пребывании в учебном заведении;	УК 8.2
50.	Меры электробезопасности для обучающихся;	УК 8.1
51.	Правила безопасности на улицах, дорогах и транспорте;	УК 8.1
52.	Правила безопасности при обнаружении неизвестных предметов и при негативных ситуациях во дворе и на улицах;	УК 8.2
53.	Правила безопасности на водоемах;	УК 8.1, УК 8.2
54.	правила безопасности при проведении экскурсий и походов;	УК 8.2

55.	Правила безопасности при движении в общественном транспорте;	УК 8.1
56.	Правила оказания первой медицинской помощи;	УК 8.1
57.	Действия при захвате в заложники;	УК 8.2
58.	Проведение медицинских осмотров, обучающих в высших учебных заведениях;	УК 8.1, УК 8.2
59.	Нормы переноски тяжести;	УК 8.2
60.	Рабочее время;	УК 8.1
61.	Время отдыха;	УК 8.1
62.	Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим;	УК 8.2
63.	Порядок проведения сердечно-легочной реанимации;	УК 8.1, УК 8.2
64.	Правила проведения, закрытого (непрямого) массажа сердца;	УК 8.2
65.	Удаление инородного тела из дыхательных путей;	УК 8.1
66.	Первая помощь при наружном кровотечении;	УК 8.1
67.	Точки прижатия артерий при остановке кровотечения;	УК 8.2
68.	Первая помощь при ранении живота;	УК 8.1, УК 8.2
69.	Первая помощь про проникающим ранении грудной клетки;	УК 8.2
70.	Первая помощь при переломах костей;	УК 8.1
71.	Правила иммобилизации (обездвиживания)	УК 8.1
72.	Первая помощь при термических ожогах;	УК 8.1
73.	Первая помощь при общем переохлаждении;	УК 8.2
74.	Первая помощь при отморожении;	УК 8.1, УК 8.2
75.	Первая помощь при поражении электрическим током;	УК 8.2
76.	Первая помощь при утоплении;	УК 8.1
77.	Первая помощь при отравлении;	УК 8.1
78.	Алгоритм оказания первой помощи при острых заболеваниях и неотложных состояниях;	УК 8.2
79.	Первая помощь при поражении органов зрения;	УК 8.1,
80.	Первая помощь при укусе ядовитых змей;	УК 8.2
81.	Первая помощь при обмороке;	УК 8.1
82.	Первая помощь при тепловом ударе	УК 8.1
83.	Пожарная безопасность в корпусах института и общежитиях;	УК 8.2
84.	Внутренний распорядок института.	УК 8.1,

5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Основная литература

№ п\п	№ семестра	Авторы	Наименование	Год и место издания
1	2, 3	Л.А. Муравей	Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. [Электронный ресурс]: учебник. - Электрон. дан. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=119542	2-е изд., перераб. и доп. - М Юнити-Дана, 2019. – 431 с
2		Хван Т.А. , Хван П. А.	Безопасность жизнедеятельности. [Электронный ресурс]: учебник. - Электрон. дан. - Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271593	11-е изд., Ростов-на-Дону: Издательство «Феник 2014. – 448 с.
3		Г.И. Беляков	Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда. Учебник для бакалавров	М. : Издательство Юрайт, 2 – 572 с.
4		Белов С.В.	Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность)	4-е изд., испр. и доп. - М.: ЮРАЙТ, 2013. - 683 с.

5.2 Дополнительная литература

№ п\п	№ семестра	Авторы	Наименование	Год и место издания
1	1	Липкович И.Э, Егорова И.В.	Обучение навыкам здорового образа жизни и охране труда	Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ. – Зерноград, 2018. – 146 с.

5.3. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы

Интернет ресурсы

1. Университетская библиотека онлайн. Электронно-библиотечная система – https://biblioclub.ru/
2. Издательство Лань. Электронно-библиотечная система.– https://e.lanbook.com/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – http://elibrary.ru
4. Центральная библиотека образовательных ресурсов Минобрнауки РФ. www.edulib.ru.
5. Электронная информационная образовательная среда института https://ачии.рф/

Информационные справочные системы и базы данных

1. Сайт для изучения курса БЖД. Режим доступа: https://www.livesafety.ru/
2. Правила технической эксплуатации электроустановок потребителей. Режим доступа: https://files.stroyinf.ru/Data1/11/11723/
3. Справочник «Охрана труда». Режим доступа: http://oxtrud.narod.ru/index.htm
4. Безопасность труда и жизни. Режим доступа http://www.beztrud.narod.ru/
5. .База данных издательства Springer Nature «Российский фонд фундаментальных исследований. Режим доступа: http://www.rfbr.ru
6. База данных «ProQuest Agricultural and Environmental Science Collection. Режим доступа: http://www.gpntb.ru
7. База данных «КонсультантПлюс». Режим доступа: http://www.consultant.ru/

Информационные технологии

Электронная информационная образовательная среда института обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы. Предусмотрена возможность взаимодействия студентов и преподавателей посредством технологий по пересылке и получению электронных сообщений.

5.4 Программное обеспечение учебного процесса

LibreOffice;
Аскон Компас 14.

5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

№ п\п	№ семестра	Вид самостоятельной работы	Авторы	Наименование	Год и место издания
1	2	3	4	5	6
1	2,2	Проработка конспектов лекций, материала учебных пособий и учебников, подготовка к текущему контролю Модуль №1-4	Липкович И.Э., Егорова И.В.	Обучение навыкам здорового образа жизни и охране труда	Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ. – Зерноград, 2018. – 146 с.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1-203 Аудитория для лекционных, семинарских, практических занятий и консультаций. Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. им. Ленина, дом №19.	Мультимедийное оборудование. Проектор AcerX1110. Экран для проектора. Доска меловая. Посадочных мест 78.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Пример указаний по видам учебных занятий приведен в виде таблицы 7.1

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Работа с сайтом: www.livesafety.ru. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на занятии. Уделить внимание следующим понятиям: цели, содержание, задачи БЖД, психологические аспекты безопасности, электробезопасность, опасные и вредные производственные факторы, защита от них, правила техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности, норм охраны труда и природы, приемы оказания первой помощи, методы защиты при ЧС
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.