АННОТАЦИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФТД.01 Обучение навыкам здорового образа жизни и охране труда

Направление подготовки: 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»
Профиль подготовки: «Электроснабжение»

Квалификация выпускника - <u>бакалавр</u>

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Принципы построения курса:

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

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

Освоение данной дисциплины необходимо для качественного овладения дисциплин:
- электроника;
- системы электроснабжения городов и промышленных предприятий;
- релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

3.1 Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **(УК-7).**

УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

3.2 В результате изучения дисциплины студент должен

Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приемами оказания первой помощи

4. Краткое содержание дисциплины:

1. **Принципы функционирования целого организма:** Общие принципы функционирования целого организма. Здоровье как государственная задача и личная потребность человека.
2. **Факторы среды, формирующие здоровье человека:** Формирование здоровья человека. Физическая культура и закаливание. Режим труда и отдыха.
3. **Личная гигиена:** Правила личной гигиены. Инфекционные заболевания. Алкоголизм и табакокурение.
4. **Охрана труда:** Оказание первой помощи.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

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