МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

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

Бутенко Александр Федорович
Подписано цифровой подписью: Бутенко Александр Федорович
Дата: 2024.04.18 13:10:05 +03'00'

**УТВЕРЖДАЮ**
**Директор**

**А.Ф. Бутенко**

**«18 » апреля 2024 г.**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

**Направление подготовки** 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

**«Профиль подготовки** «Муниципальное управление»

**Факультет** «Экономика и управление территориями»

**Кафедра** «Физическая культура, спорт и техносферная безопасность»

**Форма обучения** очная, очно-заочная

**Квалификация выпускника – бакалавр**

**Зерноград - 2024**

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденный Министерством науки и высшего образования РФ «13» августа 2020 года. Приказ № 1016

2. Учебный план по профилю подготовки «Муниципальное управление» (год начала подготовки 2024) одобрен Ученым советом Азово-Черноморского инженерного института ФГБОУ ВО Донской ГАУ.
Протокол №7 от 29.02.2024 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 27.03.2024 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 38.03.04 и 38.04.04 «Государственное и муниципальное управление».
Протокол №5 от 29.03.2024 г.

Председатель методической комиссии
к.э.н., доцент В.Н. Чекарь

Разработчик:
д.т.н., профессор И.Э.Липкович

Содержание

с.

1. Вводная часть……... 4
1.1 Цели освоения дисциплины……..... 4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО……..... 4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций ….……..…….. 5
2.Основная часть……..... 7
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы……..... 7
2.2. Содержание учебной дисциплины……..... 8
2.2.1.Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля……... 8
2.2.2. Лабораторный практикум……. 9
2.2.3. Практические занятия ……. 10
2.3. Самостоятельная работа студента…….. 11
3. Образовательные технологии……. 12
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины…….……. 13
4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств…… 13
4.2. Примерные темы курсовых работ……... 13
4.3. Примерные темы рефератов……..... 13
4.4. Тесты текущего контроля…… 13
4.5. Технические средства контроля (решение учебных задач)…….. 14
4.6. Вопросы к экзамену ..……... 15
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины……... 17
5.1. Основная литература…… 17
5.2. Дополнительная литература…… 18
5.3. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и Интернет-ресурсы……... 18
5.4 Требования к программному обеспечению учебного процесса …… 19
5.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся ……... 21
6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины……..... 21
7. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины... 21
Приложение 1 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
Приложение 2 Лист переутверждения рабочей программы дисциплины…..……

# 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

## 1.1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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

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 и общепрофессиональных 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-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Знать способы и методы поддержания физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни<br>Владеть практическими навыками соблюдения норм здорового образа жизни |
| УК - 8 | Способен 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 | УК 8.1<br>Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, в том числе с помощью средств защиты | Знать способы поддержания безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.<br>Уметь обеспечивать безопасные и/или комфортные условия в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, в том числе с помощью средств защиты.<br>Владеть способами выявления и устранения проблем, связанные с нарушениями техники безопасности, а так же обеспечивать безопасные и/или комфортные условия в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, в том числе с помощью средств защиты. |

## 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

**Очная форма обучения**

| Вид работы | | Всего часов | Семестр № 1 |
|---|---|---|---|
| 1 | | 2 | 3 |
| **Аудиторные занятия (всего)** | | **36** | **36** |
| 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:<br>Зачет (З)<br>Зачет с оценкой (ЗО)<br>Экзамен (Э) | | **З** | **З** |
| **ИТОГО:** | часов | **72** | **72** |
| **общая трудоемкость** | зач. единиц | **2** | **2** |

**Очно-заочная форма обучения**

| Вид работы | Всего часов | Семестр № 1 |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| **Аудиторные занятия (всего)** | **12** | **12** |
| В том числе: | | |
| Лекции (Л) | 12 | 12 |
| Практические занятия (ПЗ) | **-** | **-** |
| Семинары (С) | **-** | **-** |
| Лабораторные работы | **-** | **-** |
| **Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)** | **56** | **56** |
| 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)* | | 56 | 56 |
| **СРС в период промежуточной аттестации** *(подготовка к экзамену)* | | **4** | **4** |
| Вид промежуточной аттестации:<br>Зачет (З)<br>Зачет с оценкой (ЗО)<br>Экзамен (Э) | | **З** | **З** |
| **ИТОГО:**<br>**общая трудоемкость** | часов | **72** | **72** |
| | зач. единиц | **2** | **2** |

## 2.2. Содержание учебной дисциплины (модуля)

Содержание разделов учебной дисциплины:

| № семестра | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Содержание раздела в дидактических единицах | Коды индикаторов достижения компетенций |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| 1 | Модуль 1. Принципы функционирования целого организма. | **1.1 Общие принципы функционирования целого организма** Здоровье как важнейший фактор жизнедеятельности человека. Физиология функциональных систем. | **УК 7.1** |
| | | **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 8.1** |
| 1 | Модуль 2. Факторы среды, формирующие здоровье человека. | **2.1 Формирование здоровья человека** Принципы рационального питания и здоровья человека. | **УК 7.1** |
| | | **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 7.1** |
| | | **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** |
| 1 | Модуль 3. Личная гигиена. | **3.1 Правила личной гигиены** Гигиена тела. Гигиены одежда. | **УК 7.1** |
| | | **3.2Инфекционные заболевания** Туберкулез. Венерические заболевания. ВИЧ-инфекция и СПИД. Вирусные генотипы | **УК 7.1** |
| | | **3.3 Алкоголизм и табакокурение** Действие алкоголя на организм человека. Степени отравления. Стадии алкоголизма. Алкогольный синдром плода. Табакокурение в здоровье населения. Влияние та- | **УК 8.1** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | бака на организм женщины и ребенка. Пассивное курение. | |
| 1 | Модуль 4. Охрана труда. | **4.1 Оказание первой помощи**<br>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<br>**4.2 Самодиагностика организма**<br>Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным<br>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** |

**2.2.1. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля**
**Очная форма обучения**

| № 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 |
| 1 | Модуль 1. Принципы функционирования целого организма. | 8 | - | - | 8 | 16 | УО-1, ПР-1 |
| 1 | Модуль 2. Факторы среды, формирующие здоровье человека. | 10 | - | - | 10 | 20 | |
| 1 | Модуль 3. Личная гигиена. | 8 | - | - | 8 | 16 | УО-1, ПР-1 |
| 1 | Модуль 4. Охрана труда. | 10 | - | | 10 | 20 | |
| | 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.*

**Очно-заочная форма обучения**

| № семестра | Наименование раздела учебной дисциплины (модуля) | Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах) | Формы текущего контроля |
|---|---|---|---|

| | | Л | ЛР | ПЗ | СРС | всего | успеваемости (*по неделям семестра)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Модуль 1. Принципы функционирования целого организма. | 2 | - | - | 14 | 12 | УО-1, ПР-1 |
| 1 | Модуль 2. Факторы среды, формирующие здоровье человека. | 2 | - | - | 12 | 14 | |
| 1 | Модуль 3. Личная гигиена. | 4 | - | - | 15 | 19 | УО-1, ПР-1 |
| 1 | Модуль 4. Охрана труда. | 4 | - | | 15 | 19 | |
| | Промежуточная аттестация: | | | | | 4 | Зачет |
| | Всего: | 12 | - | - | 56 | 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 обучения

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

### Очно-заочная форма обучения

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Факторы среды, формирующие здоровье человека. | туры | |
| | | Изучение интернет–ресурса дисциплины | 2 |
| 1 | Модуль 3.<br>Личная гигиена. | Проработка конспекта лекций, материала учебной и учебно-методической литературы | 10 |
| | | Изучение интернет–ресурса дисциплины | 5 |
| 1 | Модуль 4.<br>Охрана труда. | Проработка конспекта лекций, материала учебной и учебно-методической литературы | 10 |
| | | Изучение интернет–ресурса дисциплины | 5 |
| | | ИТОГО: | 56 |

## 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
### Очная форма обучения

| № семестра | Виды учебной работы | Образовательные технологии (инновационные и интерактивные) | Особенности проведения занятий (индивидуальные/ групповые) |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Лекции 1-36 | Мультимедиа-лекции (визуализация) | Групповые |

Занятия в интерактивной форме в объеме:
– лекционные занятия – 22 часа.

### Очно-заочная форма обучения

| № семестра | Виды учебной работы | Образовательные технологии (инновационные и интерактивные) | Особенности проведения занятий (индивидуальные/ групповые) |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Лекции 1-12 | Мультимедиа-лекции (визуализация) | Групповые |

Занятия в интерактивной форме в объеме:
– лекционные занятия – 12 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 обучения

| № 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 |
| 1 | ТАт | УК 7.1<br>УК 8.1 | Модуль 1. Принципы функционирования целого организма | - контрольные вопросы | 2 | - |
| 1 | ТАт | УК 7.1<br>УК 8.1 | Модуль 2. Факторы среды, формирующие здоровье человека. | - контрольные вопросы | 2 | - |
| 1 | ТАт | УК 7.1<br>УК 8.1 | Модуль 3. Личная гигиена. | - контрольные вопросы | 2 | - |
| 1 | ТАт | УК 7.1<br>УК 8.1 | Модуль 4. Охрана труда. | - контрольные вопросы | 2 | - |
| 1 | ПрАт (зачет) | | | Зачет | 2 вопроса | 84 |

### Очно-заочная форма обучения

| № 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 |
| 1 | ТАт | УК 7.1<br>УК 8.1 | Модуль 1. Принципы функционирования целого организма | - контрольные вопросы | 2 | - |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ТАт | УК 7.1<br>УК 8.1 | Модуль 2. Факторы среды, формирующие здоровье человека. | - контрольные вопросы | 2 | - |
| 1 | ТАт | УК 7.1<br>УК 8.1 | Модуль 3. Личная гигиена. | - контрольные вопросы | 2 | - |
| 1 | ТАт | УК 7.1<br>УК 8.1 | Модуль 4. Охрана труда. | - контрольные вопросы | 2 | - |
| 1 | ПрАт (зачет) | | | Зачет | 2 вопроса | 84 |

**4.2. Тесты текущего контроля – планом не предусмотрено**

**4.2.1.Ключи к тестам – планом не предусмотрено**

**4.3. Тесты промежуточного контроля – планом не предусмотрено**

**4.3.1.Ключи к тестам – 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 7.1 УК 8.1 |
| 2. | Организм как единое целое, физиологические системы организма; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 3. | Здоровье как важнейший фактор жизнедеятельности человека. Качество жизни человека; | УК 7.1 |
| 4. | Факторы, влияющие на здоровье и самочувствие; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 5. | Физиология функциональных систем организма; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 6. | Здоровье - государственная задача. Охрана здоровья в конституции Российской Федерации | УК 7.1 УК 8.1 |
| 7. | Здоровье как личная потребность человека; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 8. | Потребность населения в здоровом образе жизни; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 9. | Здоровый образ жизни и личная безопасность (биологические и социальные потребности человека); | УК 7.1 |
| 10. | Принципы рационального питания человека; | УК 7.1 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 | УК 7.1 УК 8.1 |

| | | |
|---|---|---|
| | во время закаливания; | |
| 13. | Методы закаливания; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 14. | Правила закаливания; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 15. | Роль естественных факторов природы в закаливание; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 16. | Воздушные ванны; | УК 7.1 |
| 17. | Природные факторы, влияющие на эффективность воздушных Ванн (воздух, сон, жара) | УК 7.1 УК 8.1 |
| 18. | Отрицательное воздействие воздушных ванн на организм; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 19. | Биологические ритмы и здоровье человека; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 20. | Сон и здоровье человека; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 21. | Работа и усталость. Модель утомления; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 22. | Модель восстановления после работы; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 23. | Фазы работоспособности; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 24. | Условия предупреждения утомления. Профилактика утомления; | УК 7.1 |
| 25. | Условия рациональной организации | УК 7.1 УК 8.1 |
| 26. | рабочих движений с целью достижения наибольшей работоспособности; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 27. | Рациональная организация трудовой деятельности; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 28. | Семья и репродуктивное здоровье человека; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 29. | Туберкулез; | УК 8.1 |
| 30. | Профилактика туберкулеза; | УК 8.1 |
| 31. | Венерические заболевания; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 32. | ВИЧ-инфекции и СПИД; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 33. | Вирусные заболевания; | УК 8.1 |
| 34. | Уход за кожей тела; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 35. | Уход за кожей лица; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 36. | Уход за кожей и ногтями рук и ног; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 37. | Уход за волосами; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 38. | Уход за полостью рта; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 39. | Гигиена одежды; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 40. | Действия алкоголя на организм человека; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 41. | Степени отравления алкоголем; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 42. | стадии алкоголизма; | УК 7.1 |
| 43. | Алкогольный синдром плода человека; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 44. | Табакокурение и здоровье населения; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 45. | Влияние табака на организм женщины и ребенка; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 46. | Пассивное курение; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 47. | Самодиагностика организма; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 48. | Основные термины охраны труда; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 49. | Меры безопасности при пребывании в учебном заведении; | УК 8.1 |
| 50. | Меры электробезопасности для обучающихся; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 51. | Правила безопасности на улицах, дорогах и транспорте; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 52. | Правила безопасности при обнаружении неизвестных предметов и при негативных ситуациях во дворе и на улицах; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 53. | Правила безопасности на водоемах; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 54. | правила безопасности при проведении экскурсий и по- | УК 7.1 |

| | | |
|---|---|---|
| | ходов; | |
| 55. | Правила безопасности при движении в общественном транспорте; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 56. | Правила оказания первой медицинской помощи; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 57. | Действия при захвате в заложники; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 58. | Проведение медицинских осмотров, обучающих в высших учебных заведениях; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 59. | Нормы переноски тяжести; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 60. | Рабочее время; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 61. | Время отдыха; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 62. | Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим; | УК 8.1 |
| 63. | Порядок проведения сердечно-легочной реанимации; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 64. | Правила проведения, закрытого (непрямого) массажа сердца; | УК 8.1 |
| 65. | Удаление инородного тела из дыхательных путей; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 66. | Первая помощь при наружном кровотечении; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 67. | Точки прижатия артерий при остановке кровотечения; | УК 7.1 |
| 68. | Первая помощь при ранении живота; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 69. | Первая помощь про проникающим ранении грудной клетки; | УК 7.1 |
| 70. | Первая помощь при переломах костей; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 71. | Правила иммобилизации (обездвиживания) | УК 7.1 УК 8.1 |
| 72. | Первая помощь при термических ожогах; | УК 8.1 |
| 73. | Первая помощь при общем переохлаждении; | УК 8.1 |
| 74. | Первая помощь при отморожении; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 75. | Первая помощь при поражении электрическим током; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 76. | Первая помощь при утоплении; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 77. | Первая помощь при отравлении; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 78. | Алгоритм оказания первой помощи при острых заболеваниях и неотложных состояниях; | УК 7.1 |
| 79. | Первая помощь при поражении органов зрения; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 80. | Первая помощь при укусе ядовитых змей; | УК 8.1 |
| 81. | Первая помощь при обмороке; | УК 8.1 |
| 82. | Первая помощь при тепловом ударе | УК 7.1 УК 8.1 |
| 83. | Пожарная безопасность в корпусах института и общежитиях; | УК 7.1 УК 8.1 |
| 84. | Внутренний распорядок института. | УК 7.1 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 | 1 | 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 | Резчиков, Е. А Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — | Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов | 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юра 2021. — 639 с. — (Высшее о разование). — ISBN 978-5-5 12794-2. — Текст : электрон ный // Образовательная плат форма Юрайт [сайт]. — URI https://urait.ru/bcode/468920 |
| 2 | 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 | 1 | 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. |
| 1 | 1 | Проработка конспектов лекций, материала учебных пособий и учебников, подготовка к текущему контролю Модуль №1-4 | Резчиков, Е. А Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — | Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов | 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 639 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12794-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/468920 |

## 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.<br>Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации<br>347740, Ростовская обл., Зерноградский район, г. Зерноград, ул. им. Ленина, дом №19. | Мультимедийное оборудование.<br>Проектор AcerX1110.<br>Экран для проектора.<br>Доска меловая.<br>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 трудно- |

| | |
|---|---|
| | сти, 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. |