


**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
ВТЖТ - филиала РГУПС

  
Е.В. Соби́на  
«09» января 2024 г.

## **РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ**

**учебных предметов, курсов, дисциплин, разделов дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни у специалистов железнодорожного транспорта»**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни у специалистов железнодорожного транспорта» (далее ДПП ПК) предназначена для дополнительного профессионального образования путем освоения программы повышения квалификации слушателями филиала. ДПП ПК разработана ВТЖТ- филиалом РГУПС.

Реализация ДПП ПК направлена на совершенствование существующих и приобретение новых компетенций необходимых для профессиональной деятельности, приобретение и углубление теоретических и практических знаний.

ДПП ПК разработана на основе федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС СПО).

К освоению ДПП ПК допускаются лица, имеющие среднее профессиональное образование и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование. При освоении ДПП ПК параллельно с получением среднего профессионального образования и (или) высшего образования удостоверение о повышении квалификации выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

ДПП ПК трудоемкостью 40 часов реализуется по очной форме обучения. Срок освоения 4 недели (10 часов в неделю): очное обучение

Освоение ДПП ПК завершается итоговой аттестацией слушателей, которая проводится в виде устного зачета по вопросам.

Лицам, успешно освоившим ДПП ПК и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Тема 1. Вводное занятие.** Значимость изучения биологических основ здорового образа жизни.

Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Современная политика укрепления здоровья населения в РФ. Соматическое здоровье (текущее состояние органов и систем здоровья). Физическое здоровье (уровень роста и развития органов и систем организма). Репродуктивное здоровье (состояние органов и систем, отвечающих за воспроизведение потомства).

**Тема 2. Биологические факторы, влияющие на здоровье.**

Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни. Факторы, определяющие здоровье. Наследственность, возрастные, половые и конституциональные особенности. Объективные и субъективные показатели индивидуального здоровья.

**Тема 3. Рациональный режим дня.**

Биологические ритмы функционирования организма. Рациональная организация режима дня студентов техникумов и колледжей железнодорожного транспорта. Сон как важный фактор здоровья.

**Тема 4. Рациональное питание.**

Значение рационального питания для здоровья человека. Режим питания и питательные вещества. Пирамида здорового питания.

**Тема 5. Связь психоэмоциональных состояний человека с биологическими процессами в организме.**

Стресс и способы его регулирования. Основные признаки психоэмоционального благополучия. Условия регуляции психоэмоционального состояния студентов – будущих специалистов железнодорожной отрасли.

**Тема 6. Здоровьесберегающие технологии на производстве (на железнодорожном транспорте).**

Личная гигиена. Гигиена рабочих мест. Санитарные правила и нормы на предприятиях железнодорожного транспорта.

**Тема 7. Биологическое обоснование заболевания как состояния организма. Болезнь и виды профилактики заболеваний.**

Медико-статистические показатели. Понятие предболезни и болезни. Теории и учения возникновения болезней. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма.

**Тема 8. Профилактические медицинские осмотры на железнодорожном транспорте.**

Показатели физического развития. Антропологические измерения. Функциональные пробы. Биохимические пробы. Группы здоровья.

**Тема 9. Биологическое обоснование пагубного влияния вредных привычек на организм человека.**

Факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье обучающихся (патогенные факторы). Табакокурение. Употребление алкоголя. Употребление наркотиков.

**Тема 10. Биологические факторы окружающей среды**

Влияние биологических факторов на состояние здоровья человека. Бактериальное, паразитарное, вирусное влияние на организм человека.

**Тема 11. Работоспособность, адаптивность и функциональная активность специалистов железнодорожного транспорта.**

Биологические различия понятия усталости и утомления. Физиологическая основа утомления. Возрастные изменения в организме человека. Биологический возраст. Геронтология.

**Тема 12. Роль наследственных факторов в обеспечении здоровья человека.**

Биология и генетика пола. Пол как биологический признак. Первичные и вторичные половые признаки. Гены, генетические вариации.

**Тема 13. Социальные детерминанты, влияющие на состояние здоровья человека.**

Экономическое неравенство и различия. Демографические изменения и возраст. Региональное и поселенческое неравенство. Расовая и этническая принадлежность и социально-культурные аспекты доступности услуг здравоохранения. Уровень образования.

**Тема 14. Перспективы биологии спорта в 21 веке.**

Фундаментальные проблемы современного спорта, прикладные биологические исследования в спорте. Современные биотехнологии для разработки тренировочных средств. Антидопинговый Кодекс WADA. Антидопинговые компании (РУСАДА).

**Тема 15. Роль витаминов в организме человека.**

Общая характеристика витаминов, их классификация, строение. Водорастворимые и жирорастворимые витамины.

**Тема 16. Общий план строения и процессы жизнедеятельности человека.**

Сходство человека с животными и отличие от них. Особенности человека как социального существа.

**Тема 17. Скелет человека. Мышцы и их функции.**

Строение скелета человека. Структурные элементы костей. Соединение частей скелета. Основные мышечные группы.

**Тема 18. Анализаторы (зрительный, слуховой, обонятельный, вкусовой).**

Доставка информации по нервным путям в мозг; анализ информации в соответствующих структурах мозга и создание ощущения.

**Тема 19. Получение информации через органы чувств, взаимодействие организма с окружающей средой и поддержание постоянства внутренней среды в организме.**

Механизмы деятельности центральной нервной системы. Учение о рефлекторном принципе деятельности организма. Условные и безусловные рефлексы.

**Тема 20. Вирусы, их происхождение. Иммуитет человека.**

Структура вирусов, их свойства, механизм взаимодействия с клеткой, их роль в жизни человека как возбудителей различных инфекционных заболеваний, методы специфической диагностики и профилактики этих болезней. Биологические механизмы самозащиты организма (формирование иммунитета).

### Перечень практических занятий

<b>№ темы</b>	<b>Наименование практического занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Выполните комплексный анализ собственного соматического здоровья - морфологический уровень - уровень физического развития, тип конституции (соматотип).	1
2.	Определите собственные возрастные, половые и конституциональные особенности.	1
3.	Составить индивидуальный рациональный режим дня. Определить собственные биоритмы.	1
4.	Составьте пирамиду здорового питания, рассчитайте собственный суточный рацион.	1
5.	Проанализируйте индивидуальные признаки психоэмоционального благополучия.	1
6.	Отметьте основные документы, регламентирующие санитарные правила и нормы на предприятиях железнодорожного транспорта.	1
7.	Комплексный анализ профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	1
8.	Выполнение функциональных проб: проба Штанге, проба Ромберга.	1
9.	Индивидуальное задание: «Факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье обучающихся».	1
10.	Индивидуальное задание: охарактеризовать бактериальное, паразитарное, вирусное влияние на организм человека.	1
11.	Выполнение таблицы различий понятий «усталость» и «утомление».	1
12.	Дать определение доминантным и рецессивным признакам индивида, привести примеры.	1
13.	Анализ социально-культурных аспектов услуг здравоохранения.	1
14.	Комплексный анализ содержания антидопингового комплекса (РУСАДА).	1
15.	Составить таблицу жиро- и водорастворимых витаминов.	1

16.	Выполнить тестовые задания по теме «Эволюционное учение». Охарактеризовать понятия «атавизмы» и «рудименты».	1
17.	Подготовить презентацию «Скелет человека. Мышцы и их функции».	1
18.	Подготовить презентацию «Чувствительность анализаторов. Взаимодействие анализаторов».	1
19.	Практическая работа «Исследование рефлекторных реакций человека».	
20.	Сформулировать выводы об условиях, способствующих или препятствующих здоровому образу жизни. Определить факторы, способствующие формированию и укреплению иммунитета человека.	1