


УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
ВТЖТ - филиала РГУПС


Е.В. Соби́на
«09» января 2024г.

Аннотация на рабочие программы 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.

Цель

Совершенствование общих компетенций, необходимых для реализации профессиональной деятельности, в рамках получаемой или имеющейся квалификации.

Задачи:

1. Развивать естественнонаучное мышление обучающихся и повышать их учебные компетенции в области биологии и вопросах формирования здорового образа жизни.

2. Обучать слушателей объяснять биологические процессы в окружающем мире с точки зрения современных естественнонаучных подходов и уровня развития науки в двадцать первом веке.

3. Формировать знания в области прикладного значения биологии, физиологии, применять полученные знания в учебной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения

В результате освоения ДПП ПК слушатель должен

ЗНАТЬ:

- индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни;
- биологические факторы, влияющие на здоровье;
- значение рационального питания для здоровья человека;
- методику здоровьесберегающих технологий на производстве (на железнодорожном транспорте);
- влияние биологических факторов на состояние здоровья человека;
- биологические механизмы самозащиты организма (формирование иммунитета);
- биологические и физиологические основы утомления и возрастные изменения в организме человека.

УМЕТЬ:

- применить средства и методы здоровьесберегающих технологий на производстве (на железнодорожном транспорте).
- использовать полученные знания для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма;
- оценивать показатели физического развития, проводить простейшие антропологические измерения и функциональные пробы;
- контролировать функциональное состояние организма: работоспособность, адаптивность и функциональная активность в профессиональной деятельности специалистов железнодорожного транспорта;
- использовать современные биотехнологии для разработки тренировочных средств при самостоятельных занятиях утренней гигиенической и производственной гимнастикой;
- аргументировано формулировать свое отношение к здоровому образу жизни.

СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ КОМПЕТЕНЦИИ:

Общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Программа содержит 20 тем:

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

Тема 2. Биологические факторы, влияющие на здоровье.

Тема 3. Рациональный режим дня.

Тема 4. Рациональное питание.

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

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

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

Тема 8. Профилактические медицинские осмотры на железнодорожном транспорте.

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

Тема 10. Биологические факторы окружающей среды

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

Тема 12. Роль наследственных факторов в обеспечении здоровья человека.

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

Тема 14. Перспективы биологии спорта в 21 веке.

Тема 15. Роль витаминов в организме человека.

Тема 16. Общий план строения и процессы жизнедеятельности человека.

Тема 17. Скелет человека. Мышцы и их функции.

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

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

Тема 20. Вирусы, их происхождение. Иммуитет человека.