

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
ВТЖТ - филиала РГУПС



Е.В. Соби́на

«09» января 2024 г.

**Календарный учебный график дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни у специалистов железнодорожного транспорта»**

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов по учебным неделям				
		1	2	3	4	Итого
1	Вводное занятие. Значимость изучения биологических основ здорового образа жизни.	2				2
2	Биологические факторы, влияющие на здоровье.	2				2
3	Рациональный режим дня.	2				2
4	Рациональное питание.	2				2
5	Связь психоэмоциональных состояний человека с биологическими процессами в организме.	2				2
6	Здоровьесберегающие технологии на производстве (на железнодорожном транспорте).		2			2
7	Биологическое обоснование заболевания как состояния организма. Болезнь и виды профилактики		2			2

	заболеваний.					
8	Профилактические медицинские осмотры на железнодорожном транспорте.		2			2
9	Биологическое обоснование пагубного влияния вредных привычек на организм человека.		2			2
10	Биологические факторы окружающей среды.		2			2
11	Работоспособность, адаптивность и функциональная активность специалистов железнодорожного транспорта.			2		2
12	Роль наследственных факторов в обеспечении здоровья человека.			2		2
13	Социальные детерминанты, влияющие на состояние здоровья человека.			2		2
14	Перспективы биологии спорта в 21 веке.			2		2
15	Роль витаминов в организме человека.			2		2
16	Общий план строения и процессы жизнедеятельности человека.				2	2
17	Скелет человека. Мышцы и их функции.				2	2
18	Анализаторы (зрительный, слуховой, обонятельный, вкусовой).				2	2
19	Получение информации через органы чувств, взаимодействие организма с окружающей средой и поддержание постоянства внутренней среды в организме.				2	2

20	Вирусы, их происхождение. Иммунитет человека				2	2
	Итоговая аттестация: зачет					
	ИТОГО	10	10	10	10	40