

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
ВТЖТ - филиала РГУПС


Е.В. Соби́на
«09» января 2024г.

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

Форма обучения: очная

Трудоемкость: 40 часов

Срок освоения: 4 недели

Режим занятий: 10 часов в неделю; один час – 45 минут

№ темы	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Преподаватель
			лекции	практика	
1	Вводное занятие. Значимость изучения биологических основ здорового образа жизни.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
2	Биологические факторы, влияющие на здоровье.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
3	Рациональный режим дня.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
4	Рациональное питание.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
5	Связь психоэмоциональных состояний человека с биологическими процессами в организме.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
6	Здоровьесберегающие технологии на производстве (на железнодорожном транспорте).	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
7	Биологическое обоснование заболевания как состояния организма. Болезнь и виды профилактики заболеваний.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
8	Профилактические медицинские осмотры на	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС

	железнодорожном транспорте.				
9	Биологическое обоснование пагубного влияния вредных привычек на организм человека.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
10	Биологические факторы окружающей среды.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
11	Работоспособность, адаптивность и функциональная активность специалистов железнодорожного транспорта.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
12	Роль наследственных факторов в обеспечении здоровья человека.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
13	Социальные детерминанты, влияющие на состояние здоровья человека.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
14	Перспективы биологии спорта в 21 веке.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
15	Роль витаминов в организме человека.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
16	Общий план строения и процессы жизнедеятельности человека.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
17	Скелет человека. Мышцы и их функции.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
18	Анализаторы (зрительный, слуховой, обонятельный, вкусовой).	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
19	Получение информации через органы чувств, взаимодействие организма с окружающей средой и поддержание постоянства внутренней среды в организме.	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
20	Вирусы, их происхождение. Иммуитет человека	2	1	1	ВТЖТ- филиал РГУПС
	Итоговая аттестация: зачет				
	ИТОГО	40	20	20	