



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины
Б1.0.20 «Основы здорового образа жизни»

Направление подготовки бакалавриата 09.03.02 Информационные системы и технологии.

1.	Цель изучения дисциплины «ОЗОЖ» является усвоение положения, что здоровье человека является социальной ценностью, и во многом зависит от образа жизни, ознакомление с технологиями формирования ценности здорового образа жизни.		
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриатаДисциплина Б1. 0.18 «ОЗОЖ» относится к дисциплинам базовой части блока 1 учебного плана.основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 09.03.02. «Информационные системы и технологии». Изучается в 1 семестре.		
3.	Результаты освоения дисциплины (модуля) «Основы здорового образа жизни»		
	Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы
	Универсальные компетенции (УК)		
	УК-8.Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.1. Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (Технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений);	Знать: основные техносферные опасности, их свойства и характеристики, характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, методы защиты от них применительно к сфере своей профессиональной деятельности;
		УК-8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности	Знать: Опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности Уметь: Идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от опасностей применительно к сфере своей профессиональной деятельности и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности;
		УК-8.3. Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятиях по предотвращению чрезвычайных ситуаций	Уметь: Выявлять проблемы связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятиях по предотвращению чрезвычайных ситуаций. Владеть: Законодательными и правовыми актами в области безопасности и охраны окружающей среды, требованиями к безопасности технических регламентов



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

		<p>УК-8.4. Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях</p>	<p>Знать: Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.</p> <p>Уметь: Оказывать первую помощь пострадавшим</p> <p>Владеть: Законодательными и правовыми актами в области безопасности и охраны окружающей среды.</p>
<p align="center">Общепрофессиональные компетенции (ОПК)</p>			
<p>ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>ОПК-3.1. Проектирует требования к результатам совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>	<p>Знать: важнейшие достижения культуры и системы ценностей, сформировавшиеся в ходе исторического развития.</p>	
	<p>ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p>	<p>Уметь: осуществлять эффективный поиск информации и критики источников; формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам культуры.</p>	
	<p>ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их индивидуальных особенностей.</p> <p>ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>	<p>Знать: факторы пагубно влияющие на свое здоровье</p> <p>Уметь: прогнозировать последствия своей профессиональной деятельности с точки зрения биосферных процессов; оценивать воздействие результатов хозяйственной деятельности на атмосферу, почву, водные объекты; предложить мероприятия по снижению вредных воздействий на окружающую среду; контролировать соблюдение и обеспечение экологической безопасности.</p> <p>Владеть: современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

4.	Структура и содержание дисциплины		
	4.1. Структура дисциплины (модуля)		
	Вид учебной работы	Всего	Порядковый номер



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕКЦИЯ 1. ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Понятие «здоровье», его сущность и компоненты.

Факторы, определяющие здоровье человека.

Образ жизни и здоровье.

Окружающая среда и здоровье.

Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость.

Здравоохранение и здоровье.

Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью

ЛЕКЦИЯ 2. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Понятие питания.

Рекомендации по рациональному питанию

Основные принципы рационального питания

Основные погрешности современного питания

Основными компонентами питания

Белки. Строение, свойства и функции. Обмен белков

ЛЕКЦИЯ 2. (продолжение)

Углеводы. Строение, свойства и функции. Обмен углеводов

Жиры. Строение, свойства и функции. Обмен жиров

ЛЕКЦИЯ 2. (продолжение) Витамины. История открытия витаминов

Классификация витаминов

Макроэлементы.

Микроэлементы

ЛЕКЦИЯ 3. ФИЗИОЛОГИЯ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Закаливание организма

Сущность и физиологические принципы закаливания

Закаливание воздухом

Закаливание водой.

Закаливание солнцем

Физические упражнения

Гигиена кожи

Гигиена зубов и полости рта

Гигиена одежды и обуви

**ЛЕКЦИЯ 4. ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ – АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.**

Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости

Дыхательные упражнения

Старение – медико-социальная проблема.

Три типа возрастных изменений.

Стратегия жизни долгожителя

Психофизиологические аспекты

ЛЕКЦИЯ 6. ПОЗВОНОЧНИК – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ.

Искривление позвоночника. Осанка.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

	<p>Плоскостопие, профилактика. ЛЕКЦИЯ 7. ОСТЕОХОНДРОЗ. Как правильно сидеть. Как правильно стоять Как правильно поднимать и перемещать тяжести. Как правильно лежать Причины развития остеохондроза Вытяжение позвоночника. ЛЕКЦИЯ 8. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК Влияние вредных привычек на здоровье человека Проявление психической зависимости Проявление физической зависимости Никотиновая зависимость Воздействие алкоголя на организм Наркотическая зависимость</p>
5.	<p>Образовательные технологии</p> <p>При подготовке бакалавров-биологов используются следующие основные формы проведения учебных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none">• интерактивные лекции;• лекции-пресс-конференции;• тренинги и семинары по развитию профессиональных навыков;• групповые, научные дискуссии, дебаты.
6.	<p>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</p> <p>Информационное обеспечение базы данных, информационно-справочные и поисковые системы</p> <p>http://ru.wikipedia.org/wiki/ www.botany.pp.ru/ http://www.testland.ru/default.asp?id=1718uid http://www.allengiru.d/bio/bio056.htm http://www.genebee.msu.su/journals/botany-r http://www.kodges.ru/35955-botanica http://www.big-library.info/ http://www.rusbooks.org/naukatehnica/9856-morfologia-ianatomia-vyshshikh-rastenijj.html http://www.4tivo.com/education/2773-botanica.-sistemica-rastenijj.html http://www.booksshunt.ru/b4718_botanica._sistemica_rastenij http://www.rusbooks.org/naukatehnica/estesvennie/9902-sistemica-vyshshikh-rastenijj.html http://www.lan.krasu.ru/studies/bio/p_anmorph_pl.pdf http://sensetronic.ru/liba/eBook-24-45.html http://milleniumx.ru/ phttp:\\www.iprbookshop.ru</p>
7.	<p>Формы текущего контроля</p>
	<p>Коллоквиумы по разделам дисциплины</p>
8.	<p>Форма промежуточного контроля</p>
	<p>Зачет</p>