

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.0.18 «Основы здорового образа жизни»

Направление подготовки бакалавриата 09.03.02 «Информационные системы и технологии»

Направленность (профиль подготовки) «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 бакалавриата Дисциплина 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

		УК-8.4. Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях	Знать: Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения. Уметь: Оказывать первую помощь пострадавшим Владеть: Законодательными и правовыми актами в области безопасности и охраны окружающей среды.	
Общепрофессиональные компетенции (ОПК)				
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	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.	Знать: важнейшие достижения культуры и системы ценностей, сформировавшиеся в ходе исторического развития.		
	ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	Уметь: осуществлять эффективный поиск информации и критики источников; формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам культуры.		
	ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их индивидуальных особенностей. 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.	Знать: факторы пагубно влияющие на свое здоровье 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. Владеть: современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
4.	Структура и содержание дисциплины			
	4.1. Структура дисциплины (модуля)			
	Вид учебной работы	Всего	Порядковый номер	

		семестра			
		1			
Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:	2 з.е.				
Курсовой проект (работа)	не предусмотрено				
Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:	58	58			
Лекции	18	18			
Практические занятия, семинары	16				
Лабораторные работы		32			
Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:	38	38			
КСР	2				
Экзамен					
Общая трудоемкость дисциплины	72	72			

4.2. Содержание дисциплины

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.

	<p>Плоскостопие, профилактика.</p> <p>ЛЕКЦИЯ 7. ОСТЕОХОНДРОЗ.</p> <p>Как правильно сидеть.</p> <p>Как правильно стоять</p> <p>Как правильно поднимать и перемещать тяжести.</p> <p>Как правильно лежать</p> <p>Причины развития остеохондроза</p> <p>Вытяжение позвоночника.</p> <p>ЛЕКЦИЯ 8. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК</p> <p>Влияние вредных привычек на здоровье человека</p> <p>Проявление психической зависимости</p> <p>Проявление физической зависимости</p> <p>Никотиновая зависимость</p> <p>Воздействие алкоголя на организм</p> <p>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://window.edu.ru Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»</p> <p>http://school-collection.edu.ru «Образовательный ресурс России»</p> <p>http://www.edu.ru Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА</p> <p>http://fcior.edu.ru Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)</p> <p>http://rvb.ru Русская виртуальная библиотека</p> <p>http://ruslit.ioso.ru Кабинет русского языка и литературы</p> <p>http://ruscorpora.ru Национальный корпус русского языка</p> <p>http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека «e-Library»</p> <p>http://www.iprbookshop.ru Электронно-библиотечная система IPRbooks</p> <p>https://lib.inggu.ru Электронно-библиотечная система ИнГУ</p> <p>Информационно-правовая система «Гарант» – Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГУ</p>
7.	<p>Формы текущего контроля</p> <p>Коллоквиумы по разделам дисциплины</p>
8.	<p>Форма промежуточного контроля</p> <p>Зачет</p>

Разработчик: ассистент каф. БЖД Гагиева Л.И.