

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»  
Кафедра «Безопасность жизнедеятельности»

## 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 бакалавриата Дисциплина Б1. 0.20 «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<br>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.<br>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»**  
**Кафедра «Безопасность жизнедеятельности»**

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   | <p><b>УК-8.4.</b> Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях</p>  | <p><b>Знать:</b> Правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.</p> <p><b>Уметь:</b> Оказывать первую помощь пострадавшим</p> <p><b>Владеть:</b> Законодательными и правовыми актами в области безопасности и охраны окружающей среды.</p>  |
| <b>Общепрофессиональные компетенции (ОПК)</b> |   |  |   |
|   | <p><b>ОПК-3</b> 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><b>ОПК-3.1.</b> 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><b>Знать:</b> важнейшие достижения культуры и системы ценностей, сформировавшиеся в ходе исторического развития.</p>   |
|   |   | <p><b>ОПК-3.2.</b> Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p>   | <p><b>Уметь:</b> осуществлять эффективный поиск информации и критики источников; формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам культуры.</p>  |
|   |   | <p><b>ОПК-3.3.</b> Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их индивидуальных особенностей.</p>   | <p><b>Знать:</b> факторы пагубно влияющие на свое здоровье</p> <p><b>Уметь:</b> 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><b>Владеть:</b> современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> |
|   |   | <p><b>ОПК-3.4.</b> Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>   |   |

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**  
**Кафедра «Безопасность жизнедеятельности»**

|  |  |                  |                                  |  |  |
|--|--|------------------|----------------------------------|--|--|
| 4.   | <b>Структура и содержание дисциплины</b>                   |                  |                                  |  |  |
|  | <b>4.1. Структура дисциплины (модуля)</b>                  |                  |                                  |  |  |
|  | <b>Вид учебной работы</b>                                  | <b>Всего</b>     | <b>Порядковый номер семестра</b> |  |  |
|  |  |                  | <b>1</b>                         |  |  |
|  | Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе: | 3 з.е.           |                                  |  |  |
|  | Курсовой проект (работа)                                   | не предусмотрено |                                  |  |  |
|  | Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:     | 58               | 58                               |  |  |
|  | Лекции   | 20               | 20                               |  |  |
|  | Практические занятия, семинары                             | 32               |                                  |  |  |
|  | Лабораторные работы  |                  | 32                               |  |  |
|  | Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе: | 56               | 56                               |  |  |
|  | КСР  | 2                |                                  |  |  |
|  | Экзамен  |                  |                                  |  |  |
|  | Общая трудоемкость дисциплины                              | 108              | 108                              |  |  |
| <b>4.2. Содержание дисциплины</b>  |  |                  |                                  |  |  |
| <p><b>ЛЕКЦИЯ 1. ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b><br/> Понятие «здоровье», его сущность и компоненты.<br/> Факторы, определяющие здоровье человека.<br/> Образ жизни и здоровье.<br/> Окружающая среда и здоровье.<br/> Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость.<br/> Здравоохранение и здоровье.<br/> Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью</p> <p><b>ЛЕКЦИЯ 2. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ</b><br/> Понятие питания.<br/> Рекомендации по рациональному питанию<br/> Основные принципы рационального питания<br/> Основные погрешности современного питания<br/> Основными компонентами питания<br/> Белки. Строение, свойства и функции. Обмен белков</p> <p><b>ЛЕКЦИЯ 2. (продолжение)</b><br/> Углеводы. Строение, свойства и функции. Обмен углеводов<br/> Жиры. Строение, свойства и функции. Обмен жиров</p> <p><b>ЛЕКЦИЯ 2. (продолжение)</b> Витамины. История открытия витаминов<br/> Классификация витаминов<br/> Макроэлементы.<br/> Микроэлементы</p> <p><b>ЛЕКЦИЯ 3. ФИЗИОЛОГИЯ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА</b><br/> Закаливание организма<br/> Сущность и физиологические принципы закаливания<br/> Закаливание воздухом<br/> Закаливание водой.<br/> Закаливание солнцем<br/> Физические упражнения<br/> Гигиена кожи<br/> Гигиена зубов и полости рта<br/> Гигиена одежды и обуви</p> <p><b>ЛЕКЦИЯ 4. ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ – АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.</b><br/> Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости<br/> Дыхательные упражнения</p> |  |                  |                                  |  |  |

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**  
**Кафедра «Безопасность жизнедеятельности»**

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

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**  
**Кафедра «Безопасность жизнедеятельности»**

|  |       |
|--|-------|
|  |       |
|  | Зачет |

**Разработчик: к.м.н доцент каф. БЖД Чахкиев Р.О.**