



## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы учебной дисциплины

#### Б1.О.26 «Основы здорового образа жизни»

Направление подготовки: **09.03.02. «Информационные системы и технологии»**

Направленность (профиль подготовки)

**«Управление проектами в области информационных технологий»**

**Целью освоения 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.

Задачи дисциплины:

- Сформировать у студентов знания о средствах укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний.
- Рассмотреть основные технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболевании, связанных с учебной и производственной деятельностью.
- Выработать у студентов социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психологическое здоровье, активную деятельность.

#### **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1. 0.20 «ОЗОЖ» относится к дисциплинам базовой части блока 1 учебного плана.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины, базируются на знаниях и умениях студентов, полученных в процессе изучения общеобразовательной программы по биологии, ОБЖ, Физическая культура

**Связь дисциплины «Основы здорового образа жизни» с предшествующими дисциплинами и сроки их изучения**

Код дисциплины	Дисциплины, предшествующие дисциплине «Основы здорового образа жизни»	Семестр
	Школьный курс Биологии	
	Школьный курс ОБЖ	
	Школьный курс Физическая культура	

**Связь дисциплины «Основы здорового образа жизни» с последующими дисциплинами и сроки их изучения**

Код дисциплины	Дисциплины, следующие за дисциплиной «Основы здорового образа жизни»	Семестр
	Экология	2
Б1. 0.04	Безопасность жизнедеятельности	3



### 3. КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы	Степень реализации компетенции и при изучении дисциплины (модуля)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)		
		Знания	Умения	Владения (навыки)
а) Универсальные компетенции; б) Общепрофессиональные компетенции				
УК-8 Способен создать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	Компетенция реализуется полностью	-развитие болезней, способы лечения, способы введений лекарственных средств в организм человека; - о нормах показателей кровяного давления, температуры, дыхания, -измерять кровяное давление, температуру тела, вводить внутримышечно лекарства, ухаживать за больными. -уметь применять все возможные приёмы, направленные на профилактику патологических состояний и заболеваний.	-измерять кровяное давление, температуру тела, вводить внутримышечно лекарства, ухаживать за больными. -уметь делать транспортировку больных и пострадавших в лечебное учреждение; уметь методами оценки текущего состояния пострадавшего при острых заболеваний и неотложных состояний оказывать алгоритм первой помощи пострадавшим и больным.	- приёмами, направленными на профилактику патологических состояний и заболеваний; - навыками транспортировки больных и пострадавших в лечебное учреждение. . методами оценки текущего состояния пострадавшего при возникновении различных экстремальных ситуаций и выявления главного фактора, угрожающего жизни; - техникой проведения реанимационных мероприятий; - приёмами оказания первой помощи при угрожающих



				жизни состояниях.
ОПК - 3 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.	Компетенция реализуется полностью	основы охраны жизни, безопасности жизнедеятельности и, возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий	оценивать психическое и физическое состояние обучающихся, учитывать их индивидуальные и возрастные особенности развития в процессе воспитания и обучения.	методами комплексной оценки состояния здоровья

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Таблица 1*

№	Наименование компетенции	Планируемые результаты обучения
Универсальные, общепрофессиональные		
1.	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК-8).	<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</p>



		производственной деятельностью
2.	Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучения (ОПК-3)	<p><b>Знать:</b> важнейшие достижения культуры и системы ценностей, сформировавшиеся в ходе исторического развития.</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>Владеть:</b> способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков.</p>

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Таблица 3

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
<b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>	<b>58</b>	<b>58</b>
в том числе:		
лекционные занятия (ЛЗ)	20	20
лабораторные работы (ЛР)	-	-
практические занятия (ПЗ)	32	32
<b>Внеаудиторная контактная работа: КСР</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
в том числе:		
подготовка к ЛР / ПЗ	-	-



выполнение РГР / курсового проекта (работы)	-	-
написание отчёта	-	-
самостоятельное изучение материала	-	-
подготовка к зачёту / экзамену	-	-
<i>и т.д. **</i>	-	-
<b>Контроль зачет</b>	-	-
<b>ИТОГО: час.</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>ИТОГО: з.е.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Таблица 4

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		ЛЗ	ПЗ	СРС	КСР	Всего часов
1.	ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	2	6	14		22
2.	ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	6	12	12		30
3.	ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА	8	14	16		38
4.	БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК	4	4	8		16
<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>32</b>	<b>56</b>	<b>2</b>	<b>108</b>



#### 4.1. Содержание лекционных занятий

Таблица 5

№ ЛЗ	№ раздел а	Тема лекции и перечень дидактических единиц (рассматриваемых подтем, вопросов)	Количес тво часов*
Семестр 1			
1	1	<b>ЛЕКЦИЯ 1. ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> 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	2
2	2	<b>ЛЕКЦИЯ 2. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ</b> Понятие питания. Рекомендации по рациональному питанию Основные принципы рационального питания Основные погрешности современного питания Основными компонентами питания Белки. Строение, свойства и функции. Обмен белков	2
3	2	<b>ЛЕКЦИЯ 2. (продолжение)</b> Углеводы. Строение, свойства и функции. Обмен углеводов Жиры. Строение, свойства и функции. Обмен жиров	2
4	2	<b>ЛЕКЦИЯ 2. (продолжение)</b> Витамины. История открытия витаминов Классификация витаминов Макроэлементы. Микроэлементы	2
5	3	<b>ЛЕКЦИЯ 3. ФИЗИОЛОГИЯ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА</b> 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	2
6	3	<b>ЛЕКЦИЯ 4. ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ – АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.</b> Развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости	2



№ ЛЗ	№ раздела	Тема лекции и перечень дидактических единиц (рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов*
		Дыхательные упражнения Старение – медико-социальная проблема. Три типа возрастных изменений. Стратегия жизни долгожителя Психофизиологические аспекты	
7	3	<b>ЛЕКЦИЯ 6. ПОЗВОНОЧНИК – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ.</b> Искривление позвоночника. Осанка. Плоскостопие, профилактика.	2
8	3	<b>ЛЕКЦИЯ 7. ОСТЕОХОНДРОЗ.</b> Как правильно сидеть. Как правильно стоять Как правильно поднимать и перемещать тяжести. Как правильно лежать Причины развития остеохондроза Вытяжение позвоночника. Самомассаж.	2
9	4	<b>ЛЕКЦИЯ 8. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК</b> Влияние вредных привычек на здоровье человека Проявление психической зависимости Проявление физической зависимости Никотиновая зависимость Воздействие алкоголя на организм Наркотическая зависимость	4
<b>Итого за семестр:</b>			<b>20</b>
<b>Итого:</b>			<b>20</b>

#### 4.2. Содержание семинарских (практических) занятий

Таблица 7

№ ПЗ	№ раздела	Тема практического (семинарского) занятия и перечень дидактических единиц (рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов*
Семестр 1			





Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»  
Экономический факультет

№ ПЗ	№ раздела	Тема практического (семинарского) занятия и перечень дидактических единиц (рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов*
1	1	<b>Семинарское занятие. ЗОЖ – необходимое условие сохранения и укрепления здоровья.</b> <i>Вопросы для обсуждения:</i> Понятие «здоровье», его сущность и компоненты. Факторы, определяющие здоровье человека. Образ жизни и здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость. Здравоохранение и здоровье. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2
2	1	<b>Практическое занятие.</b> Анкетирование «Анкета здорового образа жизни» <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2
3	1	<b>Экология и здоровье.</b> <i>Вопросы для обсуждения:</i> Загрязнение объектов окружающей среды радиоактивными веществами Химические факторы	2
4	1	<b>Семинарское занятие. Психическое здоровье. коррекция и профилактика.</b> <i>Вопросы для обсуждения:</i> Механизм психологической защиты. Роль сна и отдыха. Депрессия, стресс, дистресс Проблемы стресса Профилактика стресса Психическая саморегуляция. Основы аутогенной тренировки. Гипноз. Биоэнергетика. <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2
5	2	<b>Семинарское занятие. Питание и здоровье.</b> <i>Вопросы для обсуждения:</i> Понятие питания. Рекомендации по рациональному питанию Основные принципы рационального питания Основные погрешности современного питания <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2
6	2	<b>Семинарское занятие. Основными компонентами питания.</b> <i>Вопросы для обсуждения:</i> Белки. Строение, свойства и функции. Обмен белков Углеводы. Строение, свойства и функции. Обмен углеводов	2





Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»  
Экономический факультет

№ ПЗ	№ раздела	Тема практического (семинарского) занятия и перечень дидактических единиц (рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов*
		Жиры. Строение, свойства и функции. Обмен жиров <i>Заполнение рабочей тетради</i>	
7	2	<b>Семинарское занятие. Витамины – ловцы радикалов.</b> <i>Вопросы для обсуждения:</i> История открытия витаминов Классификация витаминов <i>Тест «Хватает ли вам витаминов?»</i> <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2
8	2	<b>Семинарское занятие. Основными компонентами питания.</b> <i>Вопросы для обсуждения:</i> Микроэлементы Макроэлементы <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2
9	2	Мини- проект на тему: «Жизненный сценарий моего родственника»	2
10	2	<b>Практическое занятие: Самооценка режима питания.</b> Рациональный режим питания Расчет необходимой калорийности рациона <i>ТЕСТ «Уровень осведомленности в вопросах питания».</i> <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2
11	3	<b>Семинарское занятие. Физическое здоровье. Методы исследования физического здоровья человека.</b> <i>Вопросы для обсуждения:</i> Закаливание организма Сущность и физиологические принципы закаливания Закаливание воздухом Закаливание водой. Закаливание солнцем Профилактика простудных заболеваний Хождение босиком по сырой земле. <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2
12	3	<b>Семинарское занятие. Методика самооздоровления.</b> <i>Вопросы для обсуждения:</i> Виды физических и дыхательных гимнастик для физического совершенствования. <i>Практическая работа</i> « Исследование состояния систем терморегуляции, кровообращения и дыхания». <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2
13	3	<b>Практическое занятие. Рациональная организация режима дня</b> Карта анализа режима дня (затраты времени по дням недели)  “Компьютер враг – враг или помощник” <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2



№ ПЗ	№ раздела	Тема практического (семинарского) занятия и перечень дидактических единиц (рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов*
14	3	<b>Семинарское занятие. Личная гигиена и здоровье.</b> <i>Вопросы для обсуждения:</i> Гигиена кожи Гигиена зубов и полости рта Гигиена одежды и обуви <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2
15	3	<b>Долголетие – Медико - социальная проблема.</b> <i>Вопросы для обсуждения:</i> Старение – медико-социальное проблема. Три типа возрастных изменений. Стратегия жизни долгожителя Психофизиологические аспекты <b>Практическая работа:</b> Самостоятельное определение биологического возраста своего тела. <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2
16	3	<b>Семинарское занятие. Нарушения опорно-двигательного аппарата:</b> <i>Вопросы для обсуждения:</i> Искривление позвоночника. Осанка. Плоскостопие, профилактика. Остеохондроз Как правильно сидеть. Как правильно стоять Как правильно поднимать и перемещать тяжести. Как правильно лежать Причины развития остеохондроза Вытяжение позвоночника. Самомассаж. <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2
17		<b>Практическое занятие. Движение и здоровье.</b> Антропометрические данные (Соматометрия) <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2
18	4	<b>Семинарское занятие. Вредные привычки, профилактика и коррекция:</b> <i>Вопросы для обсуждения:</i> Влияние вредных привычек на здоровье человека Проявление психической зависимости Проявление физической зависимости Никотиновая зависимость Воздействие алкоголя на организм Наркотическая зависимость <i>Заполнение рабочей тетради</i>	2
		<b>Итого за семестр:</b>	<b>32</b>



№ ПЗ	№ раздел а	Тема практического (семинарского) занятия и перечень дидактических единиц (рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов*
		Итого:	32

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы

Таблица 8

№ раздел а	Вид самостоятельной работы и перечень дидактических единиц (рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
Семестр 1		
1	<b>Экология и здоровье .</b> Темы для обсуждения: Загрязнение объектов окружающей среды радиоактивными веществами Химические факторы	4
2	<b>Психическое здоровье. Методы исследования психического развития.</b> Темы для обсуждения: Механизм психологической защиты. Роль сна и отдыха.	4
3	<b>Тема 6. Неврозы их коррекция и профилактика.</b> Темы для обсуждения: Депрессия, стресс, дистресс Проблемы стресса Профилактика стресса	6
4	Мини- проект на тему: «Жизненный сценарий моего родственника»	6
5	<b>Основы рационализации режима дня жизни.</b> Темы для обсуждения: Резервные силы организма. Биоритмы. Магнитные бури.	6
6	<b>Инфекционные заболевания.</b> Темы для обсуждения: Основные инфекционные заболевания Детские инфекции Профилактика инфекционных заболеваний	6
7	<b>Долголетие – медико - социальная проблема</b> Темы для обсуждения:	5



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
**ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**  
**Экономический факультет**

<b>№ раздел а</b>	<b>Вид самостоятельной работы и перечень дидактических единиц (рассматриваемых подтем, вопросов)</b>	<b>Количество во часов</b>
	Вечная проблема долголетия Основа долголетия Долгожители – это кто?	
8	<b>Движение – как одно из условий гармоничного формирования молодого организма.</b> Темы для обсуждения: Движение это жизнь Условия развития Методы самосовершенствования	5
9	<b>Вредные привычки. Профилактика и коррекция.</b> Темы для обсуждения:. Курение. Алкоголизм. Наркомания. Профилактика и коррекция.	8
<b>Итого за семестр:</b>		<b>56</b>
<b>Итого:</b>		<b>56</b>