

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

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебной дисциплины
Б1.017 «Основы здорового образа жизни»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).
Профиль подготовки «Экономика и Техническое образование»

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.				
Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата Дисциплина Б1. 0.16 «ОЗОЖ» относится к дисциплинам базовой части блока 1 учебного плана.основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05. «Информационные системы и технологии». Изучается в 1 семестре.				
Результаты освоения дисциплины (модуля) «Основы здорового образа жизни»				
Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы	Степень реализации компетенции при изучении дисциплины (модуля)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)		
		Знания	Умения	Владения (навыки)
а) общепрофессиональные компетенции;				
б) Общекультурные компетенции				
УК-8 Способен создать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	Компетенция реализуется полностью	-развития болезней, о способах лечения, о способах введений лекарственных средств в	- измерять кровяное давление , температур тела, вводить внутрим	- приёмам и, направленными на профилактику патологии

		<p>организм человека;</p> <p>- о нормах показателей кровяного давления, температуры, дыхания, -измерять кровяное давление, температуру тела, вводить внутримышечно лекарства, ухаживать за больными.</p> <p>-уметь применять все возможные приёмы, направленные на профилактику патологических состояний и заболеваний.</p>	<p>ышечно лекарств а, ухаживать за больным и.</p> <p>-уметь делать транспортировку больных и пострадавших в лечебное учреждение; уметь методам и оценки текущего состояния пострадавшего при острых заболеваниях и неотложных состояниях оказывать алгоритм первой помощи пострадавшим и больным .</p>	<p>ческих состояний и заболеваний; - навыкам и транспортировки больных и пострадавших в лечебное учреждение. . методам и оценки текущего состояния пострадавшего при возникновении различных экстремальных ситуаций и выявления главного фактора, угрожающего жизни; - техникой проведения реанимационных мероприятий; - приёмам и</p>
--	--	---	--	--

				оказания первой помощи при угрожающих жизни состояниях.
ОПК -5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучения .	Компетенция реализуется полностью	основы охраны жизни, безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий	оценивать психическое и физическое состояние обучающихся, учитывать их индивидуальные особенности развития в процессе воспитания и обучения.	методами комплексной оценки состояния здоровья
Вид учебной работы	полностью	Всего часов	Семестр 5	
Аудиторная контактная работа (всего)		72	72	
в том числе:				
лекционные занятия (ЛЗ)		18	18	
лабораторные работы (ЛР)		4		
практические занятия (ПЗ)		16	16	
Внеаудиторная контактная работа: КСР				
Самостоятельная работа (всего)		38	38	
в том числе:				
подготовка к ЛР / ПЗ		-		
выполнение РГР / курсового проекта (работы)		-		
написание отчёта		-	-	
самостоятельное изучение материала		-	-	
Структура и содержание дисциплины				
4.1. Структура дисциплины (модуля)				
подготовка к зачёту / экзамену		-	-	
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. Здоровое питание и здоровье.		-	-	
ИТОГО: час		72	72	
ИТОГО: ве		2	2	
Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью				
ЛЕКЦИЯ 2. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ				
Понятие питания. Рекомендации по рациональному питанию				

<p>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. 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>	<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. <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.html http://www.genebee.msu.su/journals/botany-r http://www.kodges.ru/35955-botanica http://www.big-library.info/ http://www.rusbooks.org/naukatehnika/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/naukatehnika/estesvennie/9902-sistemica-vyshshikh-rastenijj.h tlm http://www.lan.krasu.ru/studies/bio/p_anmorph_pl.pdf http://sensetronic.ru/liba/eBook-24-45.html http://milleniumx.ru/ pttp:\\www.iprbookshop.ru </p>	<p>Формы текущего контроля</p>
<p>Коллоквиумы по разделам дисциплины</p>	<p>Форма промежуточного контроля</p>
<p>Зачет</p>	

Разработчик: к.м.н доцент каф. БЖД