


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Сочинский государственный университет» в г. Анапе Краснодарского края

СОГЛАСОВАНО


Зам. директора по УРиКО

 Екимова В.В.  
«31» августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала СГУ в г. Анапе

 Леонова Е.В.  
«31» августа 2021 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ


#### Б1.О.27 Культура здорового образа жизни и здорового питания

Шифр и направление подготовки	<u>43.03.03 «Гостиничное дело»</u>
Квалификация (степень) выпускника	<u>Бакалавр</u>
Профиль подготовки бакалавра	<u>«Гостиничная деятельность»</u>
Форма обучения	<u>ЗФО</u>
Выпускающая кафедра	<u>Социально-культурного сервиса и туризма</u>
Кафедра-разработчик рабочей программы	<u>Социально-культурного сервиса и туризма</u>
Год набора	<u>2021</u>

Курс/ Семестр	Трудоем- кость (час/зет)	Лекцион. занятий, (час)	Практич. занятий (час)	Лаборат занятий (час)	СРС (час)	КР/КП (час)	Форма промежут. контроля (экз/зачет)
3/5	108/3	6	4	-	94	-	Зачет с оценкой (4)
Итого:	108/3	6	4	-	94	-	Зачет с оценкой (4)

Анапа 2021 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины Б1.О.27 Культура здорового образа жизни и здорового питания

Рабочую программу составил: Быструшкин С.К., д-р биол. наук, профессор кафедры СКСиТ 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**

заведующий кафедрой  / Стародуб К.А./  
/подпись/ /Ф.И.О./

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду филиала СГУ в г. Анапе:

Заведующий библиотекой  /Кузнецова Л.Н./

Структура рабочей программы соответствует предъявленным требованиям

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления подготовки 43.03.03 «Гостиничное дело»

Протокол № 1 от « 31 » 08 20 21 г.

Председатель УМСН  /подпись/ Екимова В.В.  
/Ф.И.О./

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год.

В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Внесены изменения в раздел **5.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

п. 3 Перечня ПО заменен на продукт Dr.Web Desktop Security Suite, LBW-BC-12M-65-A-1 в связи с окончанием срока действия лицензионного сертификата на использование продукта Kaspersky Endpoint Security.

Протокол № 6 заседания кафедры от «02» февраля 2022 г.

Заведующий кафедрой


  
подпись

Стародуб К.А.  
ФИО

Рабочая программа переутверждена на 2022/2023 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от «31» августа 2022 г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения: без изменений.

Заведующий кафедрой

  
подпись


Стародуб К.А.  
ФИО

Рабочая программа переутверждена на 2023/2024 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от «31» августа 2023 г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения: внесены изменения в раздел **4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**. Актуализирован перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, интернет-ресурсов и других электронных информационных источников.

**Протокол №1 Заседание кафедры от 31.08.2023 г.**

Заведующий кафедрой

  
подпись

Стародуб К.А.  
ФИО

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ .....	5
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4.1 Тематический план дисциплины.....	6
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	10
4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине.....	11
5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины.....	13
5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине.....	14
5.3 Особенности преподавания дисциплины.....	15
5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	15
5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	16
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины «Культура здорового образа жизни и здорового питания» - сформировать установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью.

**Задачи** дисциплины:

- формирование установки на здоровый образ жизни с использованием современных информационных технологий и средств массовой информации;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни, создание условий для формирования у студентов положительного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных условий для достижения успеха;
- совершенствование направленной на формирование здорового и безопасного образа жизни здоровьесберегающих условий обучения, труда, отдыха;
- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, воспитание у студентов сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- стимуляция студентов к занятиям спортивной и туристической направленности.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b> (перечисляются дисциплины, практики, кроме ГЭ, ВКР)
<b>Профессиональные компетенции, установленные вузом</b>	
ОПК-3 Способен обеспечивать требуемое качество процессов оказания услуг в избранной сфере профессиональной деятельности	Б1.О.10 Сервисная деятельность Б1.О.12 Стандартизация и контроль качества гостиничных услуг Б1.О.22 История туризма и гостеприимства Б1.О.27 Культура здорового образа жизни и здорового питания Б2.О.02(Пд) Преддипломная практика

## 3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся компетенции ОПК-3.

В результате освоения дисциплины студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

<b>Компетенции и индикаторы их достижения</b>		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>Профессиональные компетенции, установленные вузом</b>		
ОПК-3 Способен обеспечивать безопасность обслуживания потребителей и соблюдение требований заинтересованных сторон на основании выполнения норм и правил охраны труда и техники безопасности	ОПК-3.1 Оценивает качество оказания услуг в сфере гостеприимства и общественного питания с учетом мнения потребителей и заинтересованных сторон	<b>Знать:</b> методы оценки качества оказания услуг в сфере гостеприимства и общественного питания с учетом мнения потребителей и заинтересованных сторон <b>Уметь:</b> оценивать качество оказания услуг в сфере гостеприимства и общественного питания с учетом мнения потребителей и заинтересованных сторон <b>Владеть:</b> методами оценки качества оказания услуг в сфере гостеприимства и общественного питания с учетом мнения потребителей и заинтересованных сторон
	ОПК-3.2 Обеспечивает требуемое отечественными и международными стандартами, качество процессов оказания услуг в сфере гостеприимства и общественного питания (ИСО 9000, ХАССП, ГОСТ, интегрированные системы)	<b>Знать:</b> отечественные и международные стандарты, качество процессов оказания услуг в сфере гостеприимства и общественного питания (ИСО 9000, ХЛССП, ГОСТ, интегрированные системы) <b>Уметь:</b> обеспечить качество процессов оказания услуг в сфере гостеприимства и общественного питания (ИСО 9000, ХЛССП, ГОСТ, интегрированные системы) <b>Владеть:</b> способами и методами оказания услуг в сфере гостеприимства и общественного питания (ИСО 9000, ХЛССП, ГОСТ, интегрированные системы)

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.  
Всего часов – 108, из них: лекции – 6 часов, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 94 часа, контроль – 4 часа.

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1	Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень	11,5	0,5	-	-	11
2	Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения. Цели развития тысячелетия в аспекте сохранения здоровья будущих поколений	10,5	0,5	-	-	10
3	Признаки здоровья. Понятие и виды адаптации	11,5	0,5	1	-	10
4	Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки	13	1	1	-	11
5	Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение	11,5	0,5	1	-	10
6	Заболевания желудочно-кишечного тракта и их профилактика	10,5	0,5	-	-	10
7	Распространение заболеваний нервной системы в экономически развитых странах и их профилактика	11,5	0,5	-	-	11
8	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы	11	1	-	-	10
9	Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика	13	1	1	-	11
	<b>ВСЕГО:</b>	104	6	4	-	94
	Зачет с оценкой	4				
	<b>ИТОГО:</b>	108				

#### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень	Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Понятие здорового образа жизни. Формы патологии человека. Контроль за состоянием здоровья человека. Понятия жизни, гомеостаза, уровни здоровья. Древнейшие оздоровительные системы. Индивидуальное здоровье, общественное здоровье. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень.
2	Изменение климата как проблема века для	Влияние факторов окружающей среды на состояние здоровья человека. Этапы оценки чувствительности организма человека

	общественного здравоохранения. Цели развития тысячелетия в аспекте сохранения здоровья будущих поколений	и адаптации к условиям внешней среды. Аллергия, причина появления, роль профессиональных факторов в возникновении аллергии и её профилактика. Чувствительность здоровья человека и адаптация общественного здравоохранения к изменению климата. Научно доказанные результаты влияния климата на здоровье человека. Влияние климата на глобализацию болезней человека и животных. Материалы международных конференций ООН по изменению климата.
3	Признаки здоровья. Понятие и виды адаптации	Константы организма. Генотип и фенотип. Генетически предопределённые особенности человека. Группы заболеваний с различной долей наследственности. Самоорганизация организма человека. Понятие об адаптации, виды адаптации. Основы формирования здорового образа жизни. Вредные привычки современного человека, причины их появления и профилактика.
4	Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки	Понятие об индивидуальном и общественном здоровье. Анализ факторов здоровья. Система здравоохранения в Российской Федерации. Системы здравоохранения США, Японии, стран Евросоюза. Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение. Репродуктивная способность человека в современных условиях, профилактика бесплодия, профилактика врождённых и приобретённых в детском возрасте заболеваний.
5	Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение	Строение и функции системы дыхания Бронхиальная астма: причины возникновения и симптомы. Бытовые и пыльцевые аллергены, профилактика развития аллергии. Глобальная инициатива по профилактике приступов бронхиальной астмы. Гипокинезия и гиподинамия: причины развития, последствия и профилактика. Строение нервной системы человека, возрастные и гендерные различия высшей нервной деятельности. Виды памяти. Управление стрессом. Болезни нервной системы. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика.
6	Заболевания желудочно-кишечного тракта и их профилактика	Гастриты, язвенная болезнь (причины возникновения, симптомы, профилактика). Заболевания поджелудочной железы. Заболевания печени. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта. Наркомания, алкоголизм как угроза настоящему и будущему поколениям, борьба с этими явлениями. Наркомания, алкоголизм как угроза настоящему и будущему поколениям, борьба с этими явлениями.
7	Распространение заболеваний нервной системы в экономически развитых странах и их профилактика	Структурная и функциональная организация нервной системы человека. Возрастные и гендерные особенности деятельности нервной системы. Стрессы, депрессии, неврозы, синдром эмоционального выгорания. Профилактика болезней нервной системы, управление стрессом. ВИЧ и СПИД: история и гипотезы появления, данные ВОЗ о масштабах проблемы в разных странах. Профилактика. ВИЧ и СПИД: история и гипотезы появления, данные ВОЗ о масштабах проблемы в разных странах. Профилактика.
8	Профилактика заболеваний	Структурная и функциональная организация сердечно-



	сердечно-сосудистой системы	сосудистой системы человека. Факторы риска развития атеросклероза сосудов и болезней сердца. Принципы профилактики болезней сердца и сосудов. Образ жизни как комплексная профилактика болезней сердца и сосудов. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
9	Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика	Понятие об источнике инфекции, механизме передачи, факторах и путях передачи возбудителей инфекции. Инфекционные болезни, значимые для организации туристской деятельности. Иммунопрофилактика инфекционных болезней. Неспецифическая профилактика инфекционных болезней. Болезни цивилизации: причины возникновения, прогнозы на ближайшие десятилетия, принципы профилактики. Заболевания, передающиеся половым путём: причины роста в цивилизованных странах, профилактика. Болезни тропического пояса, рекомендации туристам по их предупреждению. Иммунитет человека и факторы, его определяющие. Взгляды на вакцинацию: за и против, последствия отказа от вакцинации в развитых странах как причина возвращения иммуноуправляемых инфекций. Медицина путешествий: история развития и современные направления, значение для развития туристской отрасли. Медико-экологические вопросы при организации массовых событийных мероприятий.

#### 4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Признаки здоровья. Понятие и виды адаптации	Работа с конспектом лекций, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме
2	Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки	Работа с конспектом лекций, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме
3	Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение	Работа с конспектом лекций, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме
4	Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика	Работа с конспектом лекций, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме

#### 4.1.3 Лабораторные занятия (не предусмотрены планом)

#### 4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень	Подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка доклада и презентации.

2	Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения. Цели развития тысячелетия в аспекте сохранения здоровья будущих поколений	Подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка доклада и презентации.
3	Признаки здоровья. Понятие и виды адаптации	Подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка доклада и презентации.
4	Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки	Подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка доклада и презентации.
5	Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение	Подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка доклада и презентации.
6	Заболевания желудочно-кишечного тракта и их профилактика	Подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка доклада и презентации.
7	Распространение заболеваний нервной системы в экономически развитых странах и их профилактика	Подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка доклада и презентации.
8	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы	Подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка доклада и презентации.
9	Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика	Подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка доклада и презентации.

#### **4.1.5 Интерактивные формы занятий**

Занятий в интерактивной форме в соответствии с учебным планом на заочной форме обучения не предусмотрено.

#### **4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **4.2.1 Литература**

1. Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение: учеб. пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 381 с.
2. Прохорова Э. М. Валеология: Учебное пособие / Э.М. Прохорова. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 256 с.
3. Технологии и методы оздоровительного сервиса: Учебное пособие / Е.А. Сигида, В.В. Хмелев и др.; Под ред. Е.А. Сигиды - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2012. - 190 с.
4. Исаева Е.Л. Шпаргалки. Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] / Е.Л. Исаева. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. — 123 с.

#### 4.2.2 Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

Таблица 4 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

№ п/п	Наименование СПБД
1	ЭБС «IPR-books» - <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>
2	БС «Университетская библиотека онлайн» – это электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам учебной и научной литературы по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств - <a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> .
Наименование ИИС	
1	Справочная правовая система «Консультант Плюс» - <a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a> ;
2	Справочная правовая система «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a> ;

#### 4.2.3 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Таблица 5 – Интернет-ресурсы и электронные информационные источники

№ п/п	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1	<a href="http://www.takzdorovo.ru/">http://www.takzdorovo.ru/</a> - «Здоровая Россия»
2	<a href="http://zozhnik.ru/">http://zozhnik.ru/</a> - Зожник
3	<a href="http://www.medical-center.ru">www.medical-center.ru</a> - Используйте для здоровья и отдыха!
4	Образовательный портал «Информика» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <a href="http://www.informika.ru/">http://www.informika.ru/</a>
5	Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>

#### 4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разработаны оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

**Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (зачет с оценкой):**

1. Современные представления об иммунной системе человека. Вакцинация против инфекционных болезней.
2. Аллергические болезни человека и их связь с экологией.
3. Цели Международного Олимпийского Комитета в борьбе с ВИЧ/СПИДОМ и их реализация.
4. Факторы, влияющие на здоровье человека и его долголетие.
5. Влияние физической культуры на здоровье человека в разные возрастные периоды его жизни.
6. Ожирение, причины, механизмы развития, методы профилактики.
7. Роль наследственности в возникновении заболеваний человека.
8. Репродуктивное здоровье молодёжи и методы планирования семьи.
9. «Болезни цивилизации», современные факторы риска и здоровье человека.
10. Грипп и острые респираторные заболевания, симптомы, методы и средства профилактики.
11. Стресс в жизни современного человека и его роль в развитии болезней.
12. Значение воды в жизни человека. Болезни, связанные с употреблением некачественной воды.
13. Значение физической активности для здоровья, рекомендуемые ВОЗ уровни физической активности для здоровья различных возрастных групп населения.
14. Наркомания как проблема общества и личности, новейшие риски, связанные с потреблением наркотиков.
15. Демографическая ситуация в современном мире, проблемы демографии в Российской Федерации
16. Пивной алкоголизм. Причины развития, особенности проявления, профилактика.
17. Эмоциональное выгорание (понятие, симптомы, профилактика).
18. Бронхиальная астма. Причины заболевания, профилактика.
19. Медико-биологические и социальные аспекты здоровья. Роль семьи в воспитании здорового поколения.
20. Рациональное питание, значение питания в жизни человека.
21. Экологические риски и их последствия для здоровья современного человека и будущих поколений.
22. Заболевания, передающиеся половым путём, меры профилактики.
23. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
24. Старые и новые вредные привычки современного человека, характеристика, профилактика.
25. «Старые, новые, проявляющиеся» инфекционные болезни в современном мире. Значение вакцинации в жизни человека.
26. Неинфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта, профилактика.
27. Профилактика заболеваний органов зрения и слуха.
28. Табачный дым, характеристика, воздействие на различные органы и системы.
29. Цели развития тысячелетия, провозглашённые ООН, задачи по совершенствованию систем здравоохранения национальных государств.
30. Болезни бронхо-лёгочной системы, причины, механизмы развития, образ жизни как профилактика.
31. Трудовая деятельность, условия труда и их влияние на здоровье человека, причины травматизма на производстве в России.
32. Сахарный диабет, причины, механизмы развития, профилактика.

33. ВИЧ: концепция ВОЗ в направлении цели – ноль; эпидемиологическая обстановка в России.
34. Табакокурение и его влияние на здоровье
35. Гиподинамия и гипокinezия, причины возникновения, влияние на здоровье.
36. Острые кишечные инфекции, причины заболевания, профилактика.
37. Наследственные болезни человека.
38. Цели, правила и значение закаливания.
39. Современные изменения климата, адаптивные возможности человеческого организма.
40. Наркомания как проблема общества и личности, новейшие риски, связанные с потреблением наркотиков.
41. Экологическая патология в современном мире, последствия диоксиновой патологии (на примере Республики Вьетнам).
42. Рациональное питание современного человека, понятие о функциональном питании.
43. Нарушения здоровья, связанные с избыточным поступлением тяжёлых металлов в организм человека.
44. Пьянство и алкоголизм, воздействие на человека, профилактика алкогольного опьянения.
45. Физическая культура в детском возрасте, в режиме рабочего дня взрослого человека, у лиц умственного труда.
46. Болезни «курильщиков», опыт борьбы с курением в разных странах программы.
47. Причины утомляемости и снижения умственной работоспособности у офисных работников. Профилактика утомляемости.
48. Неинфекционные пищевые отравления и их профилактика.
49. Значение витаминных добавок в жизни человека: положительные и отрицательные аспекты.
50. Значение санитарного состояния жилища человека в профилактике или возникновении болезней.
51. Туберкулёз как современная угроза цивилизации, меры профилактики.
52. Память, виды, средства и методы тренировки.
53. Значение общей и личной гигиены в профилактике болезней.
54. Процессы урбанизации в мире и проблемы здоровья человека в мегаполисах.
55. Гепатиты В и С, особенности течения, возможные пути передачи, меры профилактики.
56. Роль питания в профилактике неинфекционных болезней.
57. Гендерные различия в деятельности нервной системы.
58. Биоритмы, их значение в возникновении болезней современного человека.
59. Профилактика болезней во время длительных путешествий за рубежом.
60. Биологический возраст. Долгожительство. Предупреждение преждевременного старения.
61. Профилактика инфекций в период проведения массовых событийных мероприятий.

## **5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины**

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов.

#### **Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям**

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные понятия и категории по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

#### **Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников**

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

#### **Методические рекомендации по подготовке к зачету с оценкой**

При подготовке к зачету с оценкой следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы и темы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На зачете студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на зачете студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент затрудняется с самостоятельным изложением материала, то преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме в случае, если ответы на эту тему исчерпывают тему, оценка за ответ снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

### **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;

- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания курсовой работы, проекта, реферата;

- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной и курсовой работы, проекта.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии нижеперечисленных пунктов):

- наличие помещения для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;

- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению курсовых проектов, работ, РГР, контрольных работ, сборники тестовых заданий, сборники задач по дисциплине).

Дисциплина обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

Каждый обучающийся по дисциплине обеспечен учебно-методической литературой.

### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При обучении дисциплине используется следующее материально-техническое обеспечение:

1. Аудитории для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, учебно-наглядными материалами (стенды, презентации по дисциплине, видеофильмы), техническими средствами обучения.

2. Помещение для самостоятельной работы: библиотека, читальный зал: помещение для самостоятельной работы: столы, стулья. Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» с обеспечением доступа в ЭИОС филиала.

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№ п/п	Перечень ПО
1	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level
2	Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
3	Kaspersky Endpoint Security
4	Программа EхаHotel
5	АСУ гостиницей «Эдельвейс»
6	ПО Корс-Софт «Мини-Отель Плюс»
7	ПО Корс-Софт «Мини-Кулинария»

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС филиала СГУ в г. Анапе.

### **5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья



обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

Шифр и направление подготовки	43.03.03 «Гостиничное дело»
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр
Профиль подготовки бакалавра	«Гостиничная деятельность»

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы дисциплины

**Б1.О.27 Культура здорового образа жизни и здорового питания**  
*наименование дисциплины по учебному плану*

Дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений  
статус дисциплины

Заочная форма обучения  
форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	3/108
Цель изучения дисциплины	формирование установки на жизнь как высшую ценность, к бережному отношению к себе и своему здоровью
Содержание дисциплины (основные темы, разделы, модули)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень.</li> <li>2. Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения. Цели развития тысячелетия в аспекте сохранения здоровья будущих поколений.</li> <li>3. Признаки здоровья. Понятие и виды адаптации.</li> <li>4. Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки.</li> <li>5. Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение.</li> <li>6. Заболевания желудочно-кишечного тракта и их профилактика.</li> <li>7. Распространение заболеваний нервной системы в экономически развитых странах и их профилактика</li> <li>8. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.</li> <li>9. Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика.</li> </ol>
Формируемые компетенции (коды)	ОПК- 3
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	<p>ОПК-3.1 Оценивает качество оказания услуг в сфере гостеприимства и общественного питания с учетом мнения потребителей и заинтересованных сторон</p> <p>ОПК-3.2 Обеспечивает требуемое отечественными и международными стандартами, качество процессов оказания услуг в сфере гостеприимства и общественного питания (ИСО 9000, ХАССП, ГОСТ, интегрированные системы)</p>
Дисциплины, участвующие в	Б1.О.10 Сервисная деятельность Б1.О.12

формировании компетенции	Стандартизация и контроль качества гостиничных услуг Б1.О.22 История туризма и гостеприимства Б1.О.27 Культура здорового образа жизни и здорового питания Б2.О.02(Пд) Преддипломная практика
Образовательные технологии	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа
Форма промежуточной аттестации ( <i>экзамен, зачет с оценкой, зачет</i> )	зачет с оценкой