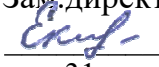


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 филиал федерального государственного бюджетного образовательного
 учреждения высшего образования
 «Сочинский государственный университет» в г. Анапе Краснодарского края

СОГЛАСОВАНО
 Зам. директора по УРиКО

 В.В. Екимова
 « 31 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор филиала СГУ в г. Анапе
 Е.В. Леонова
 « 31 » 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.20 Культура здорового образа жизни

Шифр и направление подготовки 43.03.02 «Туризм»

Квалификация (степень выпускника) бакалавр

Профиль подготовки бакалавра «Технология и организация туристского обслуживания»

Форма обучения ЗФО

Выпускающая кафедра социально-культурного сервиса и туризма

Кафедра-разработчик рабочей программы СКС и Т

Семестр/ курс	Трудоем- кость (час/зет)	Лекцион занятий, (час)	Практич занятий (час)	Лаб занятий (час)	ИКР	СРС (час)	КР/ КП (час)	РГР (час)	Форма промежут.контроля (экз/зачет)
ЗФО									
2/1	108/3	10				89			Экзамен
Итого	108/3	10				89			Экзамен

Анапа 2021 г.

Рабочая программа по дисциплине «Культура здорового образа жизни» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (уровень ВО бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 516.

Рабочую программу составили:

Быструшкин С.К., д-р биол. наук, профессор

Екимов С.А., директор ООО «Планета – Вижн»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании кафедры социально-культурного сервиса и туризма
Протокол № 1 от « 31 » 08 20 21 г.

Заведующий кафедрой _____

/подпись/

/Ф.И.О./

/Стародуб К.А. /

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

Протокол № 1 от « 31 » 08 20 21 г.

Председатель УМСН _____

/подпись/

/Ф.И.О/

/Екимова В.В./

Структура рабочей программы соответствует предъявленным требованиям

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 202__/202__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__»_____202__ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения:

Рабочая программа переутверждена на 202__/202__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__»_____202__ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения:

Рабочая программа переутверждена на 202__/202__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__»_____202__ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ ВО 3++	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4.1 Тематический план дисциплины.....	7
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	13
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	14
5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины.....	16
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	19
5.3 Особенности преподавания дисциплины.....	20
5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины	20

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Культура здорового образа жизни» является способствование подготовке квалифицированных кадров, способных в современных условиях успешно решать сложные задачи управления, проектировать гибкие и эффективные системы управления, умело руководить деятельностью трудовых коллективов в индустрии туризма.

Задачи дисциплины:

- обретение бакалавром теоретических знаний по проблеме профилактики нарушений здоровья потребителя туристских услуг на разных этапах и направлениях деятельности туристской организации в современных условиях;
- освоение бакалавром опыта государственного регулирования туристской деятельности по разделу медицинского сопровождения;
- умение бакалавра владеть технологией применения санитарных правил, гигиенических норм, которые должны выполняться турфирмой, туристом, другими сторонами, имеющими отношение к организации и осуществлению туристской поездки;
- владение информацией по современному международному праву в области медицины путешествий и безопасности общественного здравоохранения;
- обретение практических навыков работы с документацией и информационно-телекоммуникационными интернет-ресурсами по вопросам медицинских знаний в туризме;
- владение методологическими подходами по усилению гарантий защиты здоровья потребителя туристского продукта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ ВО 3++

Дисциплина Б1.О.20 Культура здорового образа жизни относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» обязательная часть.

Межпредметные связи дисциплины показаны в таблице 1.

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
Общепрофессиональные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Б1.О.13 Самоменеджмент	Б2.О.01(У) Ознакомительная практика Б2.О.02(Пд) Преддипломная практика Б2.О.03(П) Организационно-управленческая Б2.В.01(П) Технологическая Б3.01(Г) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Б3.02(Д) Выполнение

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Общепрофессиональные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личностного развития, принципов образования	Знать: основные принципы тайм-менеджмента, методы планирования личностного развития, принципы образования Уметь: анализировать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач Владеть: технологиями тайм-менеджмента и эффективными способами организации своего времени
		УК-6.2 Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития	Знать: цели, задачи, основные понятия и концепции самоменеджмента, а также принципы образования Уметь: выбирать и определять личностные ценности и цели менеджера, принимать решения в различных ситуациях, строить собственный план достижения выбранных целей. Владеть: навыками построения дерева целей, анализа и оценки собственных ресурсов
		УК-6.3 Планирует саморазвитие, достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок	Знать: принципы целеполагания, планирования и самоорганизации Уметь: планировать собственную образовательную и профессиональную траекторию Владеть: навыками планирования саморазвития, достижения целей, способностью самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1 Тематический план дисциплины
Количество часов по учебному плану
(заочная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.
 Всего часов – 108, из них: лекции – 10 часов, самостоятельная работа – 89 часов, контроль – 9 часов.

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	ЗФО					
		Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Контроль
1	Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень.	11,6	1,6	-	-	10	-
2	Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения. Цели развития тысячелетия в аспекте сохранения здоровья будущих поколений.	10,9	0,9	-	-	10	-
3	Признаки здоровья. Понятие и виды адаптации	11,6	1,6	-	-	10	-
4	Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки	10,9	0,9	-	-	10	-
5	Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение.	10,9	0,9	-	-	10	-
6	Заболевания желудочно-кишечного тракта и их профилактика.	10,9	0,9	-	-	10	-
7	Распространение заболеваний нервной системы в экономически развитых странах и их профилактика.	11,4	1,4	-	-	10	-
8	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы	10,9	0,9	-	-	10	-
9	Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика.	9,9	0,9	-	-	9	-
	Консультация	2	-	-	-	-	2
	Катт	0,3	-	-	-	-	0,3
	Контроль (экзамен)	6,7	-	-	-	-	6,7
ВСЕГО:		108	10	-	-	89	9
ИТОГО:		108					

4.1.1 Лекционные занятия (заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование модуля, раздела дисциплины	Объем часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
1	Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень.	11,6	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.	УК-6	1,2,3
2	Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения. Цели развития тысячелетия в аспекте сохранения здоровья будущих поколений	10,9	Влияние факторов окружающей среды на состояние здоровья человека. Этапы оценки чувствительности организма человека 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.	УК-6	1,2,3
3	Признаки здоровья. Понятие и виды адаптации	11,6	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.	УК-6	1,2,3

4	Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки	10,9	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.	УК-6	1,2,3
5	Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение.	10,9	Строение и функции системы дыхания Бронхиальная астма: причины возникновения и симптомы. Бытовые и пылевые 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..	УК-6	1,2,3
6	Заболевания желудочно-кишечного тракта и их профилактика.	10,9	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.	УК-6	1,2,3
7	Распространение заболеваний нервной системы в экономически развитых странах и их профилактика.	11,4	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	УК-6	1,2,3
8	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой	10,9	Понятие управленческих решений. Структурная и функциональная организация сердечно-сосудистой	УК-6	1,2,3

	системы		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	9,9	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.	УК-6	1,2,3
	Итого	99			

4.1.2 Практические занятия (заочная форма обучения) – учебным планом не предусмотрены

4.1.3 Лабораторные занятия – учебным планом не предусмотрены

4.1.4 Самостоятельная работа (заочная форма)

№ п/п	Наименование модуля, раздела дисциплины	Объем часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
1	Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень.	10	Создание собственной программы улучшения здоровья на основе изучения уровня двигательной активности. проработка теоретического материала включает: чтение конспекта лекции, профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к дискуссии по теме.	УК-6	1,2,3
2	Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения. Цели развития тысячелетия в аспекте сохранения здоровья будущих поколений	10	Протокол диагностики субъективной составляющей здоровья на индивидуальном и групповом уровнях, индивидуальные и групповые программы оздоровления; проработка теоретического материала включает: чтение конспекта лекции, профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к дискуссии по теме.	УК-6	1,2,3
3	Признаки здоровья. Понятие и виды адаптации	10	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме; проработка теоретического материала включает: чтение конспекта лекции, профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к дискуссии по теме.	УК-6	1,2,3

4	Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки	10	Проработка теоретического материала включает: чтение конспекта лекции, профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к дискуссии по теме.	УК-6	1,2,3
5	Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение.	10	Проработка теоретического материала включает: чтение конспекта лекции, профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к дискуссии по теме.	УК-6	1,2,3
6	Заболевания желудочно-кишечного тракта и их профилактика.	10	Проработка теоретического материала включает: чтение конспекта лекции, профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к дискуссии по теме.	УК-6	1,2,3
7	Распространение заболеваний нервной системы в экономически развитых странах и их профилактика.	10	Проработка теоретического материала включает: чтение конспекта лекции, профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к дискуссии по теме.	УК-6	1,2,3
8	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы	10	Проработка теоретического материала включает: чтение конспекта лекции, профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к дискуссии по теме.	УК-6	1,2,3
9	Инфекции и иммунитет,	9	Проработка теоретического материала включает: чтение конспекта лекции,	УК-6	1,2,3

вакцинопрофилактика		профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к практическим занятиям включает: проработку лекций, чтение профессиональной литературы, периодических изданий; ответы на теоретические вопросы по теме; подготовка к дискуссии по теме.		
Итого	89			

4.1.5 Интерактивные формы занятий

Занятия в интерактивной форме учебным планом не предусмотрены

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, 2015. – 381 с.

2. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. — Москва : Прометей, 2015. — 86 с. — ISBN 978-5-7042-2355-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html> Орехова, И. Л.

3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова. — Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. — 174 с. — ISBN 978-5-906908-76-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83862.html>.

4.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

www.rsl.ru/ - Официальный сайт РГБ

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://elibrary.ru>

Образовательный портал «Информика» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.informika.ru/>

Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.biblioclub.ru/>

4.2.3 Нормативные документы

4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам филиала. Филиал СГУ в городе Анапе обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства РФ об интеллектуальной собственности и международных договоров РФ в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

В частности, обеспечивается доступ к следующим электронно-библиотечным системам и базам данных:

1) ЭБС «Znanium.com» (Научно-исследовательский центр «ИНФРА-М») - www.znanium.com, (доступ осуществляется с любого компьютера, в том числе домашнего

и прочего устройства (планшета, смартфона), из любой точки, где есть выход в Интернет. Вход в электронно-библиотечную систему осуществляется с паролем. Данная электронно-библиотечная система представляет собой специализированный электронный ресурс, по которому предоставлена возможность работы с каталогом изданий и полной электронной версией книг, выпущенных издательствами Группы компаний «ИНФРА-М»);

2) ЭБС «IPR-books» - <http://www.iprbookshop.ru>

3) электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (diss/rsl.ru)(доступ осуществляется с компьютеров, находящихся в читальном зале библиотеки).

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду филиала ФБГОУ ВО «СГУ» в г. Анапа

Зав. отделом библиотеки
подпись

ФИО



Кузнецова Л.Н.

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущая аттестация по дисциплине осуществляется в форме проведения контрольного опроса, теста, доклада. Форма промежуточной аттестации – экзамен.

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в комплекте оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- вопросы к контрольному опросу;
- тесты промежуточного контроля знаний по дисциплине;
- тематика докладов;
- вопросы к экзамену.

Перечисленные фонды оценочных средств находятся на кафедре социально-культурного сервиса и туризма.

Перечень вопросов к экзамену

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. ВИЧ: Прогнозы развития ситуации в мире. Европейский план борьбы на 2012-2015 г., обстановка в Российской Федерации и в Краснодарском крае в 2011 – 2012 г.

48. Причины утомляемости и снижения умственной работоспособности у офисных работников. Профилактика утомляемости.

49. Неинфекционные пищевые отравления и их профилактика.

50. Значение витаминных добавок в жизни человека: положительные и отрицательные аспекты.

51. Значение санитарного состояния жилища человека в профилактике или возникновении болезней.

52. Туберкулёз как современная угроза цивилизации, меры профилактики.

53. Рекомендации ВОЗ по профилактике заболеваний в условиях жаркого климата.

ВИЧ – СПИД – история, современное распространение, возможные пути передачи, меры профилактики в семье ВИЧ-инфицированного, приверженность терапии как фактор продления жизни и профилактики. Память, виды, средства и методы тренировки.

54. Значение общей и личной гигиены в профилактике болезней.

55. Процессы урбанизации в мире и проблемы здоровья человека в мегаполисах.

56. Гепатиты В и С, особенности течения, возможные пути передачи, меры профилактики.

57. Роль питания в профилактике неинфекционных болезней.

58. Гендерные различия в деятельности нервной системы.

59. Биоритмы, их значение в возникновении болезней современного человека.

60. Профилактика болезней во время длительных путешествий за рубежом.

61. Биологический возраст. Долгожительство. Предупреждение преждевременного старения.

62. Программа развития здравоохранения Российской Федерации до 2020 г. и повышение грамотности населения в сфере защиты своих прав при получении медицинских услуг.

63. Декларация Конференции Организации Объединенных Наций по устойчивому развитию как концепция развития человечества в гармонии с природой.

64. Глобальные угрозы здоровью человека в XXI веке.

65. Профилактика инфекций в период проведения массовых событийных мероприятий (Олимпийские игры, фестивали, экономические форумы).

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

Комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины, составляют:

1. Требования к контрольному опросу;
2. Требования к выполнению тестового задания;
3. Требования к написанию доклада;
4. Требования к сдаче экзамена.

Требования к контрольному опросу

Подготовка к собеседованию проводится в ходе самостоятельной работы студентов и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. В среднем, подготовка к устному опросу по одному семинарскому занятию занимает от 2 до 3 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей

самостоятельной работы. Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развернутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

Требования к написанию доклада

Доклад – это краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление. Его задачами являются:

1. Формирование умений самостоятельной работы с источниками литературы, их систематизация;
2. Развитие навыков логического мышления;
3. Углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Текст доклада должен содержать аргументированное изложение определенной темы. Доклад должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам) и включать разделы: введение, основная часть, заключение, список используемых источников. В зависимости от тематики доклада к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т. д.

Требования к выполнению тестового задания

Тестирование является одним из основных средств формального контроля качества обучения. Это метод, основанный на стандартизированных заданиях, которые позволяют измерить психофизиологические и личностные характеристики, а также знания, умения и навыки испытуемого.

Тестовый метод контроля качества обучения имеет ряд несомненных преимуществ перед другими педагогическими методами контроля: высокая научная обоснованность теста; технологичность; точность измерений; наличие одинаковых для всех испытуемых правил проведения испытаний и правил интерпретации их результатов; хорошая сочетаемость метода с современными образовательными технологиями. Основные принципы тестирования, следующие:

- связь с целями обучения - цели тестирования должны отвечать критериям социальной полезности и значимости, научной корректности и общественной поддержки;
- объективность - использование в педагогических измерениях этого принципа призвано не допустить субъективизма и предвзятости в процессе этих измерений;
- справедливость и гласность - одинаково доброжелательное отношение ко всем обучающимся, открытость всех этапов процесса измерений, своевременность ознакомления обучающихся с результатами измерений;
- систематичность - систематичность тестирований и самопроверок каждого учебного модуля, раздела и каждой темы; важным аспектом данного принципа является требование репрезентативного представления содержания учебного курса в содержании теста;
- гуманность и этичность - тестовые задания и процедура тестирования должны исключать нанесение какого-либо вреда обучающимся, не допускать ущемления их по национальному, этническому, материальному, расовому, территориальному, культурному и другим признакам;

Важнейшим является принцип, в соответствии с которым тесты должны быть построены по методике, обеспечивающей выполнение требований соответствующего государственного образовательного стандарта. К принципам тестирования примыкают принципы построения тестовых заданий, включающие в себя следующие принципы:

– коллегиальная подготовка тестовых заданий - позволяет существенно уменьшить важнейший недостаток индивидуального контроля знаний – его субъективность.

– централизованное накопление тестовых заданий - составленные и отобранные экспертами тестовые задания должны храниться в базе данных системы тестирования, обрабатываться педагогом по соответствующей дисциплине с целью устранения возможных дублирований заданий.

– унификация инструментальных средств подготовки тестовых заданий - образовательные учреждения должны использовать унифицированное программное обеспечение систем тестирования, инвариантное к предметной области.

Методические аспекты контроля знаний включают:

1. Выбор типов и трудности тестовых заданий («что контролировать?»). Набор тестовых заданий должен соответствовать цели контроля на данном этапе учебного процесса. Так на этапе восприятия, осмысления и запоминания оценивается уровень знаний обучающегося о предметной области и понимания основных положений. Способность обучающегося применять полученные знания для решения конкретных задач, требующих проявления познавательной самостоятельности, оценивается как соответствие требуемым навыкам и/или умениям.

2. Планирование процедуры контроля знаний («когда контролировать?»). Учебный процесс принято рассматривать как распределенный во времени процесс формирования требуемых знаний, навыков и умений. Соответственно этому, выделяют следующие четыре этапа контроля знаний.

1. Исходный (предварительный) контроль. Данный контроль проводится непосредственно перед обучением, имея целью оценить начальный уровень знаний обучающегося и соответственно планировать его обучение.

2. Текущий контроль. Осуществляется в ходе обучения и позволяет определить уровень усвоения обучающимся отдельных разделов учебного материала, а затем на этой основе скорректировать дальнейшее изучение предмета.

3. Рубежный контроль. Проводится по завершении определенного этапа обучения и служит цели оценки уровня знаний обучающегося по теме или разделу курса.

Итоговый контроль. Позволяет оценить знания, умения и навыки обучающегося по курсу в целом.

2. Формирование набора адекватных тестовых заданий («как контролировать?»).

Используются следующие формы тестовых заданий:

- цепные задания - задания, в которых правильный ответ на последующее задание зависит от ответа на предыдущее задание;

- тематические задания - совокупность тестовых заданий любой формы, разработанных для контроля знаний обучающихся по одной изученной теме. Задания могут быть цепными и тематическими одновременно, если их цепные свойства имеют место в рамках одной темы;

- текстовые задания - совокупность заданий, созданных для контроля знаний обучающихся конкретного учебного текста, текстовые задания удобны для проверки классификационных знаний;

- ситуационные задания - разрабатываются для проверки знаний и умений обучающихся действовать в практических, экстремальных и других ситуациях, а также для интегрального контроля уровня знаний обучающихся. Каждая из рассмотренных форм тестовых заданий имеет несколько вариантов. Например, возможны задания с выбором одного правильного ответа, с выбором одного наиболее правильного ответа и задания с выбором нескольких правильных ответов. Последний вариант является наиболее предпочтительным.

В тестовых заданиях используются четыре типа вопросов:

– закрытая форма - является наиболее распространенной и предлагает несколько альтернативных ответов на поставленный вопрос. Например, обучающемуся задается вопрос, требующий альтернативного ответа «да» или «нет», «является» или «не является»,

«относится» или «не относится» и т. п. Тестовое задание, содержащее вопрос в закрытой форме, включает в себя один или несколько правильных ответов и иногда называется выборочным заданием. Закрытая форма вопросов используется также в тестах-задачах с выборочными ответами. В тестовом задании в этом случае сформулированы условие задачи и все необходимые исходные данные, а в ответах представляют несколько вариантов результата решения в числовом или буквенном виде. Обучающийся должен решить задачу и показать, какой из представленных ответов он получил.

– открытая форма - вопрос в открытой форме представляет собой утверждение, которое необходимо дополнить. Данная форма может быть представлена в тестовом задании, например, в виде словесного текста, формулы (уравнения), графика, в которых пропущены существенные составляющие - части слова или буквы, условные обозначения, линии или изображения элементов схемы и, графика. Обучающийся должен по памяти вставить соответствующие элементы в указанные места («пропуски»).

– установление соответствия - в данном случае обучающемуся предлагают два списка, между элементами которых следует установить соответствие;

– установление последовательности - предполагает необходимость установить правильную последовательность предлагаемого списка слов или фраз.

Требования к сдаче экзамена

Экзамен является формой проверки знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в процессе усвоения учебного материала лекционных, практических и семинарских занятий по дисциплине. Проведение экзамена организуется на последней учебной неделе семестра до начала экзаменационной сессии на практических занятиях в соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий. Экзамен принимается преподавателем, читающим лекции по данной дисциплине.

5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) 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:

- наличие помещений для курсового проектирования;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем докладов, и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

Учебный процесс, все его формы являются основой профессиональной подготовки студентов, в которой глубокое изучение каждой дисциплины, предусмотренной учебным планом, является важным фактором не только овладения предметом профессионального значения, но и последующей практической деятельности по полученной специальности. Поэтому студенты должны в полной мере использовать все возможности каждой формы

учебного процесса при изучении каждого преподаваемого им предмета. Посещая лекционные занятия по курсу студентам следует вести их конспекты; форма и характер конспектов – личное дело каждого студента, но в них, в обязательном порядке, должны быть зафиксированы основные положения (выводы) лекционного материала, отражена логика доказательства.

Самостоятельная работа студентов во внеаудиторное время начинается с редактирования конспектов, приведение их в вид, способствующий нормальному пользованию в последующей работе. Следующим шагом самостоятельной работы является изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, которая, с одной стороны, позволит дополнить конспекты новыми сведениями, различными точками зрения по одной и той же проблеме, а с другой стороны – является важным моментом в подготовке к семинарскому занятию.

Форма работы на семинарском занятии отдельного студента может быть различной. Наиболее общим моментом такой работы является участие в обсуждении проблем, связанных с вопросами плана семинарских занятий. Кроме того, студент может подготовить фиксированное, заранее согласованное с преподавателем, выступление по какому – то из этих вопросов, письменный доклад или доклад. Последние из указанных форм подготовки и участия студента на семинарском занятии имеет серьезное положительное значение, поскольку способствует приобретению им навыков и умений письменного изложения, полученных в результате самостоятельной работы знаний по раскрываемой теме.

В процессе самостоятельной работы студент должен пользоваться подготовленными кафедрой методическими пособиями как по отдельным формам учебного процесса, так и по различным темам рассматриваемого курса.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

Проведение всех видов занятий (лекционные, практические, лабораторные и т.д.) при преподавании дисциплин, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Аудитория 201 для проведения занятий лекционного типа	Аудитория 201 укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, учебно-наглядными материалами (стенд, презентации по дисциплине, видеофильмы), техническими средствами обучения: ноутбук «Aser Extensa» - 1 шт., проектор «RoverLight» - 1 шт., интерактивная доска «Intrwrite» - 1 шт., телевизор «Samsung» - 1 шт.	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrate Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-191106-135919-303-2481 от 06.11.2019 г. (срок действия – до 29.12.2021 г.).

		«GTCO Calcomp Interwrite» (бессрочная лицензия коробочной версии)
Аудитории 301 для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудитория 301 укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, техническими средствами обучения: ноутбук «HP» - 1 шт.	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-191106-135919-303-2481 от 06.11.2019 г. (срок действия – до 29.12.2021 г.).
Аудитории для самостоятельной работы (читальный зал, 210)	Читальный зал укомплектован специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, помещение оснащено: ноутбук «Lenovo» - 3 шт., аудиомэгнофон «Sony» - 1 шт.	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-191106-135919-303-2481 от 06.11.2019 г. (срок действия – до 29.12.2021 г.).
	Аудитория 210 укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, помещение технически оснащено: ПК (Pentium Dual-Core E5700, DDR2-2 ГБ, диск 500 ГБ, монитор «Samsung 943») - 12 шт., Проектор «BenqMP635» - 1 шт., Проекционный экран - 1 шт., Ноутбук «Acer» - 1 шт.	Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Microsoft Visio Standard 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-191106-135919-303-2481 от 06.11.2019 г. (срок действия – до 29.12.2021 г.). Программа EхаExcursions (бессрочный лицензионный договор безвозмездной передачи неисключительных прав использования № 1702142 от 01.04.2017 г.).

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, BigBlueButton, Moodle, Прометей, WhatsApp.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Культура здорового образа жизни»**

43.03.02 «Туризм», бакалавр
профиль «Технология и организация туристского обслуживания»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

Б1.О.20 Культура здорового образа жизни

Блок 1 «Дисциплины (модули)», обязательная часть учебного плана

Заочная

Составитель аннотации – Быструшкин С.К., д-р биол.наук, профессор кафедры СКСиТ

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ/час)	3/108
Цель изучения дисциплины	Способствование подготовке квалифицированных кадров, способных в современных условиях успешно решать сложные задачи управления, проектировать гибкие и эффективные системы управления, умело руководить деятельностью трудовых коллективов в индустрии туризма
Содержание дисциплины (основные темы, разделы, модули)	Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень
	Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения. Цели развития тысячелетия в аспекте сохранения здоровья будущих поколений
	Признаки здоровья. Понятие и виды адаптации
	Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки
	Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение
	Заболевания желудочно-кишечного тракта и их профилактика
	Распространение заболеваний нервной системы в экономически развитых странах и их профилактика
	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы
	Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика
Формируемые компетенции (коды)	УК-6
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-6.1 Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личностного развития, принципов образования УК-6.2 Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития УК-6.3 Планирует саморазвитие, достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок
Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины	Б1.О.13 Самоменеджмент
Образовательные технологии	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа
Формы текущего контроля успеваемости	Доклад, тестирование, контрольный опрос
Форма промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Экзамен