

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета Туризма и сервиса

А.И. Давыдов

« 4 » апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ОД

А.В. Иваненко

« 4 » апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Культура здорового образа жизни»

| | |
|---------------------------------------|--|
| Шифр и направление подготовки | 43.03.02 Туризм |
| Квалификация (степень) выпускника | Бакалавр |
| Профиль подготовки бакалавра | <u>Организация и технологии управления туристским предприятием</u> |
| Форма обучения | Очная |
| Выпускающая кафедра | Управления и технологий в туризме и рекреации |
| Кафедра-разработчик рабочей программы | Управления и технологий в туризме и рекреации |

Год набора - 2024

| Семестр | Трудоем- кость (час./зет.) | Лекцион. занятий, (час.) | Практич. занятий, (час.) | Лаборат. занятий, (час.) | СРС, (час.) | КР/КП | Форма промежуточного контроля (экз./зачет) |
|---------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------|-------|---|
| 1 | 108 /3 | 18 | 18 | - | 36 | - | Экзамен (36) |
| Итого: | 108 /3 | 18 | 18 | - | 36 | - | Экзамен (36) |

Сочи 2024 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Культура здорового образа жизни»
Рабочую программу составила: Брюханова Г.Д., д.м.п.

Рабочую программу составили:
д.м.н., профессор кафедры УТТР



Брюханова Г.Д.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Заведующий кафедрой



Брюханова Г.Д.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ



Е.В. Онищенко

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям
Отдел качества образования
и методического обеспечения



В.В. Васильченко

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа дисциплины переутверждена на 2025-2026 учебный год, протокол заседания кафедры управления и технологий в туризме и рекреации №9 от «15» апреля 2025 г. Без изменений.

И.о. зав. кафедрой



Сыркова И.С.

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Культура здорового образа жизни» является изучение теоретических основ и практики применения базовых медицинских знаний (для работников немедицинского профиля), необходимых при организации туристской деятельности в рамках здоровья сберегающей проблематики, а именно: при выполнении законодательства Российской Федерации в области охраны здоровья и в сфере защиты прав потребителей при осуществлении санаторно-курортной деятельности (сохранении индивидуального здоровья клиента как потребителя оздоровительных и лечебных, реабилитационных услуг; проведения индивидуальной профилактики болезней, а также сохранение эпидемиологического благополучия при организации внутреннего и международного туризма); выполнения функций работниками предприятий индустрии туризма, предусмотренных международным и Российским правом в области профилактики и содействия в своевременном оказании медицинской помощи клиентам при обострении хронических соматических болезней, травм, укусов животными, несчастных случаев. Эти знания необходимы для организации деятельности предприятий индустрии туризма на внутреннем и внешнем туристских рынках, для реализации и продвижения специализированных продуктов лечебно-оздоровительного и медицинского туризма, а также для понимания медико-социальных основ здоровья и осознанного формирования потребности в здоровом образе жизни, сохранении психического здоровья работниками индустрии туризма. Предметом анализа являются биосоциальные процессы в современном обществе, роль экономико-экологических проблем в возникновении болезней человека, формирование здорового образа жизни человека.

Задачи дисциплины:

1. Обосновать важность и практическую значимость здорового образа жизни для современного человека, отразить опыт человечества по разработке и развитию систем профилактики болезней в историческом, социально-культурном и экономическом аспектах.
2. Сформировать у студента системные представления по актуальности неинфекционных болезней в современном мире, охарактеризовать особенности профилактики основных групп болезней, приоритетных по рискам для путешественников.
3. Дать теоретические знания по особенностям организации систем здравоохранения в развитых странах, их преимуществам и недостаткам в аспекте потребности путешественников в медицинских услугах, предусмотренных страховыми случаями.
4. Отрастить роль социальных, генетических, биологических факторов, медицины и образа жизни самого человека факторов в формировании здоровья современного человека соответственно стране его проживания и социально-экономическим условиям жизни.
5. Выявить значение государственного регулирования по разделу медицинского сопровождения туристской деятельности в интересах потребителя туристских услуг и государства.
6. Объяснить значение профилактики инфекционных болезней и роль вакцин в продлении жизни человека и в интересах эпидемиологического благополучия путешествий внутри страны и за её пределами.
7. Показать роль и значение современных биомедицинских технологий, ресурсного обеспечения, а также многовекового опыта нетрадиционных направлений и систем оздоровления в развитии лечебно-оздоровительного туризма.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ 43.03.02 «Туризм»

Дисциплина «Культура здорового образа жизни» относится к обязательной части дисциплин учебного плана.

| Код и наименование компетенции | Дисциплины, участвующие в формировании компетенции |
|--------------------------------|--|
|--------------------------------|--|

| | |
|--|--|
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | Самоменеджмент Ознакомительная практика Технологическая практика Организационно-управленческая практика Преддипломная практика |
|--|--|

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов (очная форма обучения). Требования к результатам освоения дисциплины представлены в виде таблицы 2.

Таблица 2

| Компетенции и индикаторы их достижения | | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: |
|--|--|--|
| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | |
| 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 | <i>Знать:</i> основные принципы здорового образа жизни как области тайм-менеджмента; методы планирования личностного развития, принципы образования, имеющие основополагающее значение в индустрии туризма <i>Уметь:</i> применять основные принципы здорового образа жизни как области тайм-менеджмента, методы планирования личностного развития, принципы образования, имеющие основополагающее значение в индустрии туризма <i>Владеть:</i> основными принципами здорового образа жизни как области тайм-менеджмента; методами планирования личностного развития, принципами образования, имеющими основополагающее значение в индустрии туризма |
| | УК- 6. 2 Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития | <i>Знать:</i> содержание понятия культуры здорового образа жизни для построения дерева целей саморазвития, постановки стратегических, тактических и оперативных задач, для формирования приверженности принципам образования во время реализации траектории саморазвития <i>Уметь:</i> применять на практике основные требования и положения культуры здорового образа жизни для построения дерева целей саморазвития, постановки стратегических, тактических и оперативных задач, для формирования приверженности принципам образования во время реализации траектории саморазвития <i>Владеть:</i> технологиями, обеспечивающими высокое качество культуры здорового образа жизни для построения дерева целей саморазвития, постановки стратегических, |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>тактических и оперативных задач, для формирования приверженности принципам образования во время реализации траектории саморазвития</p> |
| | <p>УК-6.3 Планирует саморазвитие, достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок</p> | <p><i>Знать:</i> целеполагание, методы и приёмы культуры здорового образа жизни для эффективного планирования саморазвития, достижения целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, достижения способности самостоятельного решения образовательные задачи в установленный срок</p> <p><i>Уметь:</i> применять на практике основные методы и приёмы культуры здорового образа жизни для эффективного планирования саморазвития, достижения целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, достижения способности самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок</p> <p><i>Владеть:</i> технологиями, обеспечивающими высокое качество культуры здорового образа жизни для эффективного планирования саморазвития, достижения целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, достижения способности самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок</p> |

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов (очная форма обучения)

| № темы | Наименование темы дисциплины | Всего часов | ОФО | | | |
|--------|--|-------------|---|----------------------|---------------------|-----|
| | | | Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы | | | |
| | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | СРС |
| 1 | Вводная лекция. Современное понятие «здоровье». Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Гиподинамия и | 4 | 2 | - | - | 2 |

| | | | | | | |
|--------------|---|------------|-----------|-----------|----------|-----------|
| | гипокинезия, роль в современной патологии человека. | | | | | |
| 2 | Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения, водообеспечение и водопотребление, экологические проблемы в современном мире. Медицина путешествий. Показатели здоровья. Понятие и виды адаптации. Закаливание. | 4 | 2 | - | - | 2 |
| 3 | Программы здоровья и питания ВОЗ, ООН, противоречия в современных международных подходах к профилактике болезней. Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки, кризис систем здравоохранения в современном мире. | 4 | - | 2 | - | 2 |
| 4 | Основные экологические проблемы как факторы формирования болезней. | 2 | - | - | - | 2 |
| 5 | Роль питания в здоровье человека. Физиологические основы питания. Сбалансированное питание (энергия, микро- и макронутриенты) | 4 | - | 2 | - | 2 |
| 6 | Современные риски в системе питания: структура питания современного человека, биологические, химические. Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика. Болезни органов пищеварения и их профилактика. | 6 | 2 | 2 | - | 2 |
| 7 | Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение. Аллергические болезни. | 4 | 2 | - | - | 2 |
| 8 | Распространение болезней нервной системы в экономически развитых странах, причины возникновения и их профилактика. | 6 | 2 | 2 | - | 2 |
| 9 | Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. | 6 | - | 2 | - | 4 |
| 10 | Профилактика болезней органов выделения и болезней, передающихся половым путём. | 4 | - | 2 | - | 2 |
| 11 | Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика. | 4 | 2 | - | - | 2 |
| 12 | ВИЧ: современное распространение в мире, механизм и пути передачи, этапы развития болезни (СПИД), личная, семейная, общественная профилактика. | 4 | 2 | - | - | 2 |
| 13 | Первая доврачебная помощь при травмах, ожогах, обморожениях, укусах змей, утоплении, обмороках. | 8 | 2 | 2 | - | 4 |
| 14 | Вредные привычки и их профилактика. | 6 | 2 | 2 | - | 2 |
| 15 | Профилактика онкологических болезней. | 6 | - | 2 | - | 4 |
| | Экзамен | 36 | | | | |
| ИТОГО | | 108 | 18 | 18 | - | 36 |

4.1.1. Лекционные занятия

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Краткое содержание занятия |
|----------|--|---|
| 1 | Вводная лекция. Современное понятие «здоровье». Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Гиподинамия и гипокинезия, роль в современной патологии человека. | <p>1.1. Биологическая, духовная, социальная сущности понятия «здоровье»; формула здорового образа жизни; генотип, фенотип.</p> <p>1.2. Древнейшие оздоровительные системы; современные представления о здоровье и медицине, здравоохранении.</p> <p>1.3. Гипокинезия и гиподинамия: причины развития, последствия и профилактика.</p> |
| 2 | Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения, водообеспечение и водопотребление, экологические проблемы в современном мире. Медицина путешествий. Показатели здоровья. Понятие и виды адаптации. Закаливание. | <p>2.1. Последствия изменений климата для здоровья человека.</p> <p>2.2. Понятие о медицине путешествий (содержание, основные разделы). Основные константы гомеостаза человека. Механизмы адаптации человека к изменениям внешней среды. Роль и системы закаливания.</p> |
| 6 | Современные риски в системе питания: структура питания современного человека, биологические, химические. Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика. Болезни органов пищеварения и их профилактика. | <p>6.1 Риски питания биологические. Гельминтозы, бактерии, вирусы как причины недоброкачественности продуктов питания. Яды биологического происхождения Профилактика пищевых отравлений</p> <p>6.2 Риски питания химические. Ксенобиотики, их классификация, причины и последствия загрязнения продуктов питания. Профилактика загрязнения пищевых продуктов ксенобиотиками.</p> <p>6.3. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, факторы риска. Профилактика, диетотерапия.</p> <p>6.4. Панкреатит. Сахарный диабет, факторы риска. Профилактика, диетотерапия.</p> |
| 7 | Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение. Аллергические болезни. | <p>7.1.Строение и функции системы дыхания.</p> <p>7.2.Бронхиальная астма: причины возникновения и симптомы; глобальная инициатива по профилактике приступов бронхиальной астмы.</p> |

| | | |
|----|--|--|
| 8 | Распространение болезней нервной системы в экономически развитых странах, причины возникновения и их профилактика. | <p>8.1. Структурная и функциональная организация нервной системы человека.</p> <p>8.2. Стрессы, депрессии, неврозы, синдром эмоционального выгорания. Профилактика болезней нервной системы, управление стрессом.</p> |
| 11 | Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика. | <p>11.1. Инфекционные болезни, значимые для организации туристской деятельности.</p> <p>11.2. Иммунопрофилактика инфекционных болезней. Неспецифическая профилактика инфекционных болезней. Национальный прививочный календарь.</p> |
| 12 | ВИЧ: современное распространение в мире, механизм и пути передачи, этапы развития болезни (СПИД), личная, семейная, общественная профилактика. | <p>12.1. Современные представления о ВИЧ и СПИДе, заболеваемость мире и в Российской Федерации. Пути заражения, новые заражения, новые риски.</p> <p>12.2. Этапы развития болезни (СПИД), профилактика: личная (эпидемиологически безопасное поведение), семейная, общественная.</p> |

| | | |
|----|--|---|
| 14 | Первая доврачебная помощь при травмах, ожогах, обморожениях, укусах змей, утоплении, обмороках | 14.1. Термические травмы, первая помощь. 14.2. Первая помощь при укусах животными. 14.3. Первая помощь при потерях сознания. |
| 15 | Вредные привычки и их профилактика | 15.1. Новейшие вредные привычки табакокурения – суррогатных составов и смесей, угроза жизни. 15.2. Наркомания как тяжёлая врачебная проблема, угрозы жизни детям и подросткам при приёме новых веществ – наркотиков. |

4.1.2 Практические занятия

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Краткое содержание занятия |
|-------|--|---|
| 3 | Программы здоровья и питания ВОЗ, ООН, противоречия в современных международных подходах к профилактике болезней. Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки, кризис систем здравоохранения в современном мире | <u>Вопросы самоконтроля</u> 3.1 Программы ВОЗ по профилактике неинфекционных болезней (НИЗ), проблемы при их реализации в разных странах 3.2 Снижение доступности медицинской помощи населению развитых стран |
| 5 | Роль питания в здоровье человека. Физиологические основы питания. Сбалансированное питание (энергия, микро- и макронутриенты) | <u>Вопросы самоконтроля</u> 5.1 Сбалансированное питание, современные подходы 5.2 Гиповитаминозы и профилактика 5.3 Йодный дефицит и профилактика |
| 6 | Современные риски в системе питания: структура питания современного человека, | <u>Вопросы самоконтроля</u> 6.1 Риски в питании современного человека, обусловленные качеством и структурой питания, технологиями производства, хранения и |

| | | |
|----|---|---|
| | биологические, химические. Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика. Болезни органов пищеварения и их профилактика. | <p>транспортировки пищевого сырья и продуктов питания.</p> <p>6.2 Профилактика отравлений, вызванных продуктами, ядовитыми по своему происхождению. Источники загрязнения пищевого сырья и продуктов питания тяжёлыми металлами и радионуклидами. Методы снижения химических загрязнений в пищевом сырье и продуктах питания.</p> <p>6.3 Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, факторы риска, профилактика. Значение и основы диетотерапии.</p> <p>6.4 Острый и хронический панкреатит, классификация сахарного диабета, факторы риска, профилактика. Значение и основы диетотерапии.</p> |
| 8 | Распространение болезней нервной системы в экономически развитых странах, причины возникновения и их профилактика. | <p><u>Вопросы самоконтроля</u></p> <p>8.1. Причины роста патологии нервной системы, прогнозы по различным патологиям нервной системы (врождённым, приобретённым).</p> <p>8.2. Основные методы профилактики болезней нервной системы.</p> |
| 9 | Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. | <p><u>Вопросы самоконтроля</u></p> <p>9.1. Причины роста болезней сердца. Инфаркты у молодых, профилактика.</p> <p>9.2. Причины роста инсультов в текущем столетии. Виды инсультов, профилактика.</p> |
| 10 | Профилактика болезней органов выделения и болезней, передающихся половым путём. | <p><u>Вопросы самоконтроля</u></p> <p>10.1. Причины патологии почек. Профилактика воспалительных заболеваний почек и мочевыводящих путей.</p> <p>10.2. Причины роста заболеваемости инфекциями, передающимися половым путём - зпп (сифилисом, гонореей и др.). Прогнозы по репродуктивному здоровью современного поколения молодёжи. Профилактика зпп и сохранение репродуктивного здоровья молодёжи.</p> |
| 13 | Первая доврачебная помощь при травмах, ожогах, обморожениях, укусах змей, утоплении, обмороках. | <p><u>Вопросы самоконтроля</u></p> <p>13.1. Презентации, видеофильмы. Доклады с презентацией. Переломы (виды, локализация, иммобилизация, правила транспортировки)</p> <p>13.2. Доклады с презентацией. Ожоги, виды, первая помощь. Обморожения, первая помощь.</p> <p>13.3. Доклады с презентацией. Первая помощь при укусах ядовитых змей, насекомых.</p> |
| 14 | Вредные привычки и их профилактика. | <p><u>Вопросы самоконтроля</u></p> <p>14.1. Табакокурение: вред для здоровья человека (новые формы), профилактика.</p> <p>14.2. Алкоголизм: причины, вред для здоровья человека, проявления (пивной алкоголизм), профилактика.</p> <p>14.3. Наркомания: глобальные аспекты распространения, отношение медицинской службы к проблеме в странах Запада и в Российской Федерации.</p> |

| | | |
|----|--------------------------------------|--|
| 15 | Профилактика онкологических болезней | <p><u>Вопросы самоконтроля</u></p> <p>15.1. Предпосылки к формированию опухолей, онкогенные риски для современного человека. Статистика заболеваемости онкологическими болезнями.</p> <p>15.2. Актуальные направления профилактики онкологии в молодом возрасте.</p> |
|----|--------------------------------------|--|

4.1.3. Самостоятельная работа студента

| № п/п | Наименование темы дисциплины | Краткое содержание занятия |
|-------|---|---|
| 1 | Вводная лекция. Современное понятие «здоровье». Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Гиподинамия и гипокинезия, роль в современной патологии человека. | Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией, тестирование, решение кейс-задачи. |
| 2 | Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения, водообеспечение и водопотребление, экологические проблемы в современном мире. Медицина путешествий. Показатели здоровья. Понятие и виды адаптации. Закаливание. | Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией, тестирование, решение кейс-задачи |
| 3 | Программы здоровья и питания ВОЗ, ООН, противоречия в современных международных подходах к профилактике болезней. Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки, кризис систем здравоохранения в современном мире. | Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией. |
| 4 | Основные экологические проблемы как факторы формирования болезней. | Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией. |
| 5 | Роль питания в здоровье человека. Физиологические основы питания. Сбалансированное питание (энергия, микро- и макронутриенты) | Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией, тестирование. |
| 6 | Современные риски в системе питания: структура питания современного человека, биологические, химические. Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика. | Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией, тестирование, решение кейс-задачи. |

| | | |
|----|--|---|
| | Болезни органов пищеварения и их профилактика. | |
| 7 | Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение. Аллергические болезни. | Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией, тестирование, решение кейс-задачи. |
| 8 | Распространение болезней нервной системы в экономически развитых странах, причины возникновения и их профилактика. | Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией, тестирование. |
| 9 | Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. | Изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией, тестирование |
| 10 | Профилактика болезней органов выделения и болезней, передающихся половым путём. | Изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией, тестирование. |
| 11 | Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика. | Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией, тестирование |
| 12 | ВИЧ: современное распространение в мире, механизм и пути передачи, этапы развития болезни (СПИД), личная, семейная, общественная профилактика. | Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией, тестирование. |
| 13 | Первая доврачебная помощь при травмах, ожогах, обморожениях, укусах змей, утоплении, обмороках. | Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией, тестирование, решение кейс-задачи. |
| 14 | Вредные привычки и их профилактика. | Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией, тестирование |
| 15 | Профилактика онкологических болезней | Изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам, тестирование. |

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

4.2.1. Литература

1. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие для вузов / О. Н. Потапова, В. К. Петряков, Л. Б. Казинская [и др.]. — 2-е изд. — Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-7433-3382-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108710.html> (дата обращения: 24.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей - - DOI: <https://doi.org/10.23682/108710>
2. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 200 с. — ISBN 978-5-907225-75-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116353.html> (дата обращения: 24.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Лялина, Е. В. Сбалансированное питание как часть здорового образа жизни студентов : учебное пособие / Е. В. Лялина. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2022. — 104 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130723.html> (дата обращения: 24.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей - DOI: <https://doi.org/10.23682/130723>
4. Пристром, М. С. Средства профилактики преждевременного старения и сохранения активного долголетия : монография / М. С. Пристром, М. В. Штонда, И. И. Семененков. — Минск : Вышэйшая школа, 2022. — 288 с. — ISBN 978-985-06-3474-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129995.html> (дата обращения: 24.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Тулякова, О. В. Экологическая эпидемиология. Эпидемиологические показатели здоровья населения : учебное пособие для бакалавров / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 108 с. — ISBN 978-5-4497-0810-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101379.html> (дата обращения: 24.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей - - DOI: <https://doi.org/10.23682/101379>
6. Вялых, Н. А. Конфликты и социальное неравенство в здравоохранении : учебное пособие / Н. А. Вялых. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. — 170 с. — ISBN 978-5-9275-3493-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107948.html> (дата обращения: 24.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. .

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

1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». — Саратов, 2010 — . — URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 24.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
2. Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Нексмедиа». — Москва : Директ-Медиа, 2001 — . — URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub (дата обращения: 24.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
3. Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». — Москва, 2020 — . — URL: <https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F> (дата обращения: 24.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
4. Сервис и туризм : тематическая коллекция / ЭБС Book.ru. — Москва, 2010 — . — URL: <https://www.book.ru/cat/578/1> (дата обращения: 24.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. — Москва, 2004 — . — Режим доступа:

<https://rusneb.ru> (дата обращения: 24.01.2024). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

6. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система : сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997 – . – URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 24.01.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 24.01.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

8. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 – . – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 24.01.2024). – Текст : электронный.

9. Сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. – URL: [https:// www.rpn.ru](https://www.rpn.ru)

4.2.3 Нормативные документы

1. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»

4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

1. Министерство экономического развития РФ - www.economy.gov.ru
2. Официальный сайт Всемирной туристской организации (ЮНВТО) - <http://www2.unwto.org/ru>
3. Официальный сайт Всемирного совета по путешествиям и туризму - (WTTC) <https://www.wttc.org/>
4. Официальный сайт Европейской комиссии по туризму (ETC) - <http://www.etc-corporate.org/>
5. Официальный сайт Организации объединенных наций - <http://www.un.org/ru/index.html>
6. Официальный сайт Всемирной торговой организации - <http://www.wto.ru/>
7. Федеральная служба государственной статистики <http://www.gks.ru/>.
8. Веб-сайты электронных библиотек <http://elibrary.ru>, <http://scholar.ru>, <http://biblioclub.ru>
9. Профессиональный туристический портал <http://www.tourprom.ru/>
10. Туристический портал <http://www.impression.ru/>
11. Сервер о туризме и путешествиях <http://www.travel.ru/>
12. Путеводитель по туристическим русскоязычным ресурсам Интернета <http://www.tarantas.ru/>
13. Энциклопедия путешествий и туризма <http://www.travel.ru/>
14. «Все о туризме. Туристическая библиотека» <http://www.tourlib.net/>
15. журнал «Туризм» <http://www.tourdom.ru/>
16. журнал «Туристический бизнес» <http://www.tourbus.ru/>
17. журнал «Туризм: практика, проблемы, перспективы»: <http://www.tpnews.ru/>
18. журнал «Турифо» <http://www.tourinfo.ru/>
19. «Российская Туристская Газета» <http://www.rtg.ru/>
20. журнал «Туризм и Отдых» <http://www.d-mir.ru/>
21. журнал «Отдых и Путешествия» <http://www.oip.ru/>
22. журнал «Отдых в России» <http://www.rustur.ru/>
23. журнал «Современные проблемы сервиса и туризма» http://www.mgus.ru/sciencejournal/present_problem_of_service_and_tourism/
24. Туристская деловая газета <http://www.ttg-russia.ru/>

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются 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;

- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

Вопросы к экзамену по дисциплине «Культура здорового образа жизни»

1. Профилактика инфекций в период проведения массовых событийных мероприятий (Олимпийские игры, фестивали, экономические форумы).
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. Глобальные угрозы здоровью человека в XXI веке.
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. Программа развития здравоохранения Российской Федерации до 2020 г. и повышение грамотности населения в сфере защиты своих прав при получении медицинских услуг.
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. Влияние чрезвычайных ситуаций разного генеза на туристскую индустрию. Основные нормативные требования Российской Федерации и практика Всемирной туристской организации к обеспечению безопасности и предупреждению вреда здоровью туристов.
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 гипокинезия, причины возникновения, влияние на здоровье.
36. Острые кишечные инфекции, причины заболевания, профилактика.
37. Биологический возраст. Долгожительство. Предупреждение преждевременного старения.
38. Цели, правила и значение закаливания.
39. Современные изменения климата, адаптивные возможности человеческого организма.
40. Экологическая патология в современном мире, последствия диоксиновой патологии (на примере Республики Вьетнам).
41. Рациональное питание современного человека, понятие о функциональном питании.
42. Декларация Конференции Организации Объединенных Наций по устойчивому развитию (Рио -20) как концепция развития человечества в гармонии с природой.
43. Пьянство и алкоголизм, воздействие на человека, профилактика алкогольного опьянения.
44. Физическая культура в детском возрасте, в режиме рабочего дня взрослого человека, у лиц умственного труда.
45. Болезни «курильщиков», опыт борьбы с курением в разных странах программы.
46. ВИЧ: Прогнозы развития ситуации в мире. Европейский план борьбы на 2012-2015 г., обстановка в Российской Федерации и в Краснодарском крае в 2014 – 2015 г.
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. Туберкулез как современная угроза цивилизации, меры профилактики.
52. Профилактика болезней во время длительных путешествий за рубежом.
53. ВИЧ – СПИД современное распространение, возможные пути передачи, меры профилактики в семье ВИЧ-инфицированного, приверженность терапии как фактор продления жизни и профилактики.
54. Память, виды, средства и методы тренировки.
55. Значение общей и личной гигиены, питания и физической активности в профилактике болезней.
56. Процессы урбанизации в мире и проблемы здоровья человека в мегаполисах.
57. Гепатиты В и С, особенности течения, возможные пути передачи, меры профилактики.
58. Роль питания в профилактике неинфекционных болезней.
59. Процессы урбанизации в мире и проблемы здоровья человека в мегаполисах.
60. Программа развития здравоохранения Российской Федерации до 2020 г. и повышение грамотности населения в сфере защиты своих прав при получении медицинских услуг.

Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

Нормы оценки знаний предполагают учёт индивидуальных особенностей обучающихся, дифференцированный подход к обучению, проверке знаний, умений, уровня формирования компетенций.

В устных и письменных ответах обучающихся при выполнении практических заданий и расчетов учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи, владение навыками и приемами выполнения практических заданий, подтверждение сделанных при решении практических заданий выводов соответствующими нормативными

документами, правильность расчета показателей, полнота и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (экзамен)

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач, правильно и точно подтверждает сделанные при решении практических заданий выводы соответствующими нормативными документами, точно и правильно производит расчет показателей, демонстрирует полноту и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, затрудняется подтвердить сделанные при решении практических заданий выводы хотя бы одним нормативным документом, допускает ошибки при проведении расчетов показателей, неточно использует основные процедуры и действия в предложенном практическом задании.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Дисциплина «Культура здорового образа жизни» изучается на протяжении 4 семестра по очной форме обучения и завершается экзаменом. В ходе обучения основными видами учебных занятий являются лекции и практические занятия. В ходе лекций рассматриваются основные понятия тем, связанные с ними теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовки к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки ведения публичной дискуссии, умения аргументировать и защищать выдвигаемые в них положения.

В настоящее время проблема культуры здорового образа жизни и питания человека является приоритетной для сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни человека, а поэтому является междисциплинарной, охватывая медицинские знания для лиц, не имеющих медицинского образования (в части физиологии и патологии человека, оказания первой помощи), формирует понимание важности культуры питания в жизни человека, представляет потребителю услуг в индустрии гостеприимства информацию о современных технологиях здоровьесбережения, формирует культуру и сферу услуг оздоровления в туризме и гостеприимстве в целом. Без подобных знаний невозможно организовать деятельность и осуществлять управление санаторно-курортными и спа-комплексами.

При подготовке к практическому занятию студент должен уяснить цели и задачи самостоятельной работы с предлагаемыми источниками литературы в пределах исследуемой проблематики. Необходимо сопоставить позиции отдельных авторов, провести критический анализ их экспертных мнений, сформулировать аргументы для обоснования собственной точки зрения. Готовность студента к практическому занятию определяется исходя из информационной наполненности ответа, степени включенности в процесс обсуждения, готовности и способности выйти за пределы общепризнанной парадигмы.

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 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 контекст основные категории и понятия 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 основной и дополнительной литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке докладов, рефератов, презентаций.

При подготовке к докладу по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 7-10 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

Методические рекомендации студентам по подготовке к экзамену. При подготовке к экзамену необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Культура здорового образа жизни». Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На экзамене студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу студенту разрешено пользоваться программой по курсу. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, педагог имеет право задать ему ряд вопросов, стимулирующих студента к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается.

5.2. Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная внеаудиторная работа по курсу включает изучение учебной и научной литературы, повторение лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, а также к текущему и итоговому контролю. Практические занятия предусматривают совершенствование навыков работы с первоисточниками, изучения предметной специфики курса. Вопросы, не рассмотренные на лекциях и семинарских занятиях, должны быть изучены бакалаврами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы бакалавров над учебной программой курса осуществляется в ходе практических занятий методом устного опроса или ответов на вопросы тем. В ходе самостоятельной работы каждый бакалавр обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме. Обучающийся должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем, обозначенным в программе вопросам. Не проясненные (дискуссионные) в ходе самостоятельной работы вопросы следует выписать в конспект лекций и впоследствии прояснить их на семинарских занятиях.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают:

для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- работа со словарями и справочниками;
- учебно-исследовательская работа;

- использование компьютерной техники и Интернета и др. при выполнении творческих домашних заданий.

для закрепления и систематизации знаний:

- работа с конспектом лекций (обработка текста);
- повторная работа над учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.);
- подготовка сообщений на практическом занятии и др.

для формирования умений и навыков:

- подготовка сообщений по заданным темам;
- решение ситуационных (профессиональных) заданий-кейсов.

Проработка вопросов, выносимых на самостоятельное изучение состоит в изучении, конспектировании и анализе литературных источников.

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.

4. Рекомендуется письменно составить свои вопросы к тексту (не менее трех).

5. Рекомендуется дать собственные комментарии позиции автора(ов) литературного источника, согласие или несогласие с автором(ами), аргументацию своей интерпретации.

6. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, экзамене.

Управление самостоятельной работой студентов.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

Особенностей преподавания дисциплины нет.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

1. Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к лекциям и практикам, аудиовизуальная технология;
2. Привлечение нормативных правовых источников, материалов исследований, статистики и периодической научной печати;
3. Интерактивные технологии: актуальный анализ проблем, разбор конкретных ситуаций;
4. Работа в команде: совместная работа студентов в малых группах при выполнении практических заданий по темам.

Поскольку объектом изучения данной дисциплины являются оздоровительные программы при неинфекционной патологии в различные возрастные периоды жизни человека, необходимо широко использовать возможности обучения: работу с информационными источниками по экологии и хронобиологии человека и болезням с особенностями проявления в зависимости от возраста в аспекте инновационных технологий при составлении оздоровительных программ в условиях санаторно-курортного обслуживания. Методами изучения дисциплины являются: чтение лекций с разбором проблемных ситуаций, организация дискуссий при разборе конкретных ситуаций на практических занятиях, самостоятельное изучение вопросов по темам дисциплины. Способами изучения дисциплины являются: участие студентов в решении проблем при прослушивании лекций, подготовка по вопросам при подготовке к лекциям и практическим работам, участие в дискуссии при обсуждении ситуаций.

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

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Лекционные занятия:

Специализированная мебель, наглядные пособия.

Переносной проектор. Ноутбук. Переносные экраны на треноге.

Аудитория для самостоятельной работы.

Аудитория укомплектована специализированной мебелью, компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации, электронно-библиотечные системы, 3 Автоматизированных рабочих места; стенды с периодической литературой.

комплект электронных презентаций/слайдов, сопровождающих лекцию; аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук, звукоусиливающая аппаратура и т.д.); таблицы, графическая информация и т.д.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

При реализации дисциплины использовано следующее лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows.
- Kaspersky Endpoint Security.
- LibreOffice.
- Yandex Browser.
- VLC (видеопроигрыватель).

Microsoft Power point Viewer.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы

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 «**Культура здорового образа жизни**» 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 так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, 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.

43.03.03 Туризм

Бакалавриат

профиль «Организация и технологии управления туристским предприятием»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

Культура здорового образа жизни

Дисциплина, относящаяся к *к обязательной части* образовательного процесса

Очная форма обучения

| | |
|---|---|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.) | 3/108 |
| Цель изучения дисциплины | Изучение теоретических основ и практики применения базовых медицинских знаний (для работников немедицинского профиля), необходимых при организации туристской деятельности в рамках здоровьесберегающей проблематики, а именно: при выполнении законодательства Российской Федерации в области охраны здоровья и в сфере защиты прав потребителей при осуществлении санаторно-курортной деятельности (сохранении индивидуального здоровья клиента как потребителя оздоровительных и лечебных, реабилитационных услуг; проведения индивидуальной профилактики болезней, а также сохранение эпидемиологического благополучия при организации внутреннего и международного туризма); выполнения функций работниками предприятий индустрии туризма, предусмотренных международным и Российским правом в области профилактики и содействия в своевременном оказании медицинской помощи клиентам при обострении хронических соматических болезней, травм, укусов животными, несчастных случаев. Эти знания необходимы для организации деятельности предприятий индустрии туризма на внутреннем и внешнем туристских рынках, для реализации и продвижения специализированных продуктов лечебно-оздоровительного и медицинского туризма, а также для понимания медико-социальных основ здоровья и осознанного формирования потребности в здоровом образе жизни, сохранении психического здоровья работниками индустрии туризма. Предметом анализа являются биосоциальные процессы в современном обществе, роль экономико-экологических проблем в возникновении болезней человека, формирование здорового образа жизни человека. |
| Содержание дисциплины | Вводная лекция. Современное понятие «здоровье». Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Гиподинамия и гипокinezия, роль в современной патологии человека. Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения, водообеспечение и водопотребление, экологические проблемы в современном мире. Медицина путешествий. Показатели здоровья. Понятие и виды адаптации. Закаливание. Программы здоровья и питания ВОЗ, ООН, противоречия в современных международных подходах к профилактике болезней. Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки, кризис систем здравоохранения в современном мире. Основные экологические проблемы как факторы формирования болезней. Роль питания в здоровье человека. Физиологические основы питания. Сбалансированное питание (энергия, микро- и макронутриенты). Современные риски в системе питания: структура питания современного человека, биологические, химические. Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика. Болезни органов |

| | |
|--|---|
| | пищеварения и их профилактика. Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение. Аллергические болезни. Распространение болезней нервной системы в экономически развитых странах, причины возникновения и их профилактика. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Профилактика болезней органов выделения и болезней, передающихся половым путём. Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика. ВИЧ: современное распространение в мире, механизм и пути передачи, этапы развития болезни (СПИД), личная, семейная, общественная профилактика. Первая доврачебная помощь при травмах, ожогах, обморожениях, укусах змей, утоплении, обмороках. Вредные привычки и их профилактика. Профилактика онкологических болезней. |
| Формируемые компетенции | 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. |
| Дисциплины участвующие в реализации компетенции | Самоменеджмент Ознакомительная практика Технологическая практика Организационно-управленческая практика Преддипломная практика |
| Образовательные технологии | По видам учебной работы:- лекция; практическое занятие (разбор конкретных ситуаций; взаимообучение во время докладов и презентаций); решение кейс-задач, тестовых заданий, самостоятельная работа студентов. |
| Форма промежуточной аттестации | Экзамен |