

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Культура здорового образа жизни

Шифр и направление подготовки 43.03.02 Туризм
Квалификация (степень) выпускника Бакалавр
Профиль подготовки: Организация и технологии управления туристским предприятием

Форма обучения: заочная

Выпускающая кафедра Управления и технологий в туризме и рекреации

Кафедра-разработчик рабочей программы Управления и технологий в туризме и рекреации

Год набора 2023

Курс	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежу- точного контроля (экз./зачет)
2	108/3	6	4	89	-	Экзамен (9)
Итого	108/3	6	4	89	-	Экзамен (9)

Сочи 2023

Лист согласования рабочей программы дисциплины Культура здорового образа жизни

Рабочую программу составил(и):



дмн,проф. Брюханова Галина Дмитриевна
дэн,проф. Савельева Нелли Александровна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Зав. кафедрой



Брюханова
Галина Дмитриевна

подпись

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечно-
му фонду СГУ:

Директор НОБ



подпись

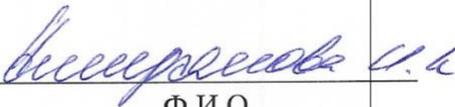


Ф.И.О.

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



подпись



Ф.И.О.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2024 - 2025 учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 2024 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

подпись

ФИО

(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

Рабочая программа переутверждена на 2025 - 2026 учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 2025 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

подпись

ФИО

(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины Культура здорового образа жизни 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 туристской деятельности (сохранении индивидуального здоровья клиента как потребителя туристских услуг; проведения индивидуальной профилактики болезней, обеспечения эпидемиологической безопасности туристов во время пребывания в разных странах, а также сохранение эпидемиологического благополучия на территории Российской Федерации); выполнения функций работниками туристских предприятий, предусмотренных международным и Российским правом в области профилактики неинфекционных и инфекционных болезней и содействию в своевременном оказании медицинской помощи клиентам при обострении хронических соматических болезней, травм, укусов животными, несчастных случаев при осуществлении туристской поездки. Эти знания необходимы для разработки, реализации и продвижения туристского продукта лечебно-оздоровительной направленности (медицинского туризма), а также для понимания медико-социальных основ здоровья и осознанного формирования потребности в здоровом образе жизни работников 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: - 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.

- Сформировать у студента системные представления по актуальности неинфекционных болезней в современном мире, охарактеризовать особенности профилактики основных групп болезней.
- Дать теоретические знания по особенностям организации систем здравоохранения в развитых странах, их преимуществам и недостаткам.
- Отрастить роль социальных, генетических, биологических факторов, медицины и образа жизни самого человека факторов в формировании здоровья современного.
- Выявить значение государственного регулирования по разделу медицинского сопровождения туристской деятельности в интересах потребителя туристских услуг.
- Объяснить значение профилактики инфекционных болезней и роль вакцин в продлении жизни человека.
- Показать роль и значение современных биомедицинских технологий, ресурсного обеспечения, а также многовекового опыта нетрадиционных направлений и систем оздоровления в развитии медицинского туризма.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина относится к обязательной части дисциплин учебного плана.

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции (перечисляются дисциплины, практики кроме, ГЭ, ВКР)
Универсальные 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

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<p>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>УК-6.1 Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личностного развития, принципов образования</p>	<p>Знать: основную терминологию медицинских знаний, основы закаливания в разные возрастные периоды жизни, методов планирования личностного развития (тайм-менеджмент здорового образа жизни).</p> <p>Уметь: рационально применять знания основ физической активности, гигиены психологического и социального развития по возрасту при выстраивании траектории саморазвития.</p> <p>Владеть: навыками выстраивания возрастной траектории саморазвития (тайм-менеджмент) для поддержания высокого уровня индивидуального биологического, психологического и социального здоровья.</p>
	<p>УК-6.2 Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития</p>	<p>Знать: закономерности развития неинфекционных болезней, выстроить дерево возрастной соматической патологии.</p> <p>Уметь: применять методы профилактики неинфекционных болезней в целях реализации траектории саморазвития, ставить стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживаться принципов образования по профилактике неинфекционных болезней.</p> <p>Владеть: навыками построения дерева целей саморазвития по профилактике конкретных неинфекционных болезней, ставит решения стратегических, тактических и оперативных задач, придерживаться принципов образования по профилактике неинфекционных болезней в разные возрастные периоды в течение</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>Знать: закономерности развития актуальных в XXI веке групп инфекционных болезней и основ их профилактики, планирует гигиеническое саморазвитие (включая вакцинацию), достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности по предупреждению заражения инфекционными болезнями при организации обслуживания в туризме.</p> <p>Уметь: самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок по профилактике актуальных в XXI веке групп инфекционных болезней в целях реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.</p> <p>Владеть: навыками профилактики актуальных в XXI веке конкретных инфекционных болезней в установленный срок с учётом</p>
--	---

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№	Наименование темы дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
2 курс						
1	Вводная лекция. Современное понятие «здоровье». Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Гиподинамия и гипокinezия, роль в современной патологии человека.	7	2	-	-	5
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.	9	2	2	-	5
3	Цели развития тысячелетия в аспекте сохранения здоровья будущих поколений (конференция Рио-20; 70 Сессия Генеральной Ассамблеи ООН, сентябрь 2016, Нью-Йорк). Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки, кризис систем здравоохранения в современном мире	5	-	-	-	5
4	Основные экологические проблемы как факторы формирования болезней	5	-	-	-	5
5	Медицинский и оздоровительный туризм: технологии, география, экономические аспекты	5	-	-	-	5
6	Современные риски в системе питания: структура питания современного человека, биологические, химические. Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика. Болезни желудочно-кишечного тракта и их профилактика	9	2	2	-	5

7	Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение. Аллергические болезни	5	-	-	-	5
8	Распространение болезней нервной системы в экономически развитых странах, причины возникновения и их профилактика	5	-	-	-	5
9	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы	5	-	-	-	5
10	Профилактика болезней органов выделения и болезней, передающихся половым путём	4	-	-	-	4
11	Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика	4	-	-	-	4
12	ВИЧ: современное распространение в мире, механизм и пути передачи, этапы развития болезни (СПИД), личная, семейная, общественная профилактика	4	-	-	-	4
13	Первая доврачебная помощь при травмах, ожогах, обморожениях, укусах змей, утоплении, обмороках	4	-	-	-	4
14	Вредные привычки и их профилактика	4	-	-	-	4
15	Профилактика онкологических болезней	4	-	-	-	4
16	Контрольная работа	20	-	-	-	20
17	Экзамен	9	-	-	-	-
	ИТОГО:	108	6	4	-	89

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
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. Наследственные факторы, состояние окружающей среды, образ жизни и состояние медицинской помощи.</p> <p>2. Классификация болезней по принципу генетического наследования факторов риска.</p> <p>3. Понятия: гипокинезия и гиподинамия, причины и снижение качества здоровья; экспериментальные подтверждения важности физической активности. Профилактика. Упражнения при малоподвижном образе жизни.</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>1. Конференция ООН (Рио-20); 70 Сессия Генеральной Ассамблеи ООН (сентябрь 2016, Нью-Йорк). Кризисные явления в общественном здравоохранении.</p> <p>2. Болезни цивилизации: причины возникновения, прогнозы на ближайшие десятилетия, принципы профилактики. Организация здравоохранения в США, Великобритании, Франции, Германии, Италии, Турции, Греции, в Китае, Японии, Южной Корее, Австралии, на Ближнем Востоке, в странах Африки.</p> <p>3. Организация здравоохранения в Российской Федерации: программа развития, проблемы и пути их решения</p>
6	Современные риски в системе питания: структура питания современного человека, биологические, химические. Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика. Болезни желудочно-кишечного тракта и их профилактика	<p>1. Белки, жиры, углеводы - роль в поддержании здоровья человека. Химические и биологические факторы риска, которых следует избегать в питании</p> <p>2. Факторы риска возникновения язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Симптомы. Профилактика - структура, культура питания, профилактика (образ жизни).</p> <p>3. Гепатиты (А,Е, паразитарный), желчнокаменная болезнь: причины развития, симптомы. Профилактика. Острый панкреатит, профилактика. Сахарный диабет. Профилактика</p>

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
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.	Вопросы для обсуждения на семинаре-дискуссии: 1. Последствия климатических изменений для здоровья человека, понятие «климатических беженцев». Демография и социально-экономические условия жизни населения на территориях, подвергающихся климатическим кризисным явлениям 2. Понятие медицины путешествий, риски для здоровья при различных видах туризма 3. Виды закаливания, правила закаливания
6	Современные риски в системе питания: структура питания современного человека, биологические, химические. Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика. Болезни желудочно-кишечного тракта и их профилактика	Вопросы для обсуждения на семинаре-дискуссии: 1. Отравления ядами продуктов растительного (ядовитыми грибами) и животного происхождения (маринотоксикозы), 2. Ожирение, причины, последствия, профилактика.. 3. Гельминтозы, бактерии, вирусы как причины недоброкачества продуктов питания. Яды биологического происхождения Профилактика пищевых отравлений Тестирование по темам 1-15

4.1.3 Лабораторные занятия

Не предусмотрены учебным планом.

4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Вводная лекция. Современное понятие «здоровье». Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Гиподинамия и гипокinezия, роль в современной патологии человека.	Изучение материала по теме 1. Подготовка к тестированию по теме 1
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 материала по теме 2. Подготовка к семинару-дискуссии (доклад с презентацией). Подготовка к тестированию по теме 2

3	Цели развития тысячелетия в аспекте сохранения здоровья будущих поколений (конференция Рио-20; 70 Сессия Генеральной Ассамблеи ООН, сентябрь 2016, Нью-Йорк). Системы оказания медицинской помощи населению в разных странах, их преимущества и недостатки, кризис систем здравоохранения в современном мире.	Изучение материала по теме 3. Подготовка к тестированию по теме 3
4	Основные экологические проблемы как факторы формирования болезней.	Изучение материала по теме 4. Подготовка к тестированию по теме 4
5	Медицинский и оздоровительный туризм: технологии, география, экономические аспекты	Изучение материала по теме 5. Подготовка к тестированию по теме 5
6	Современные риски в системе питания: структура питания современного человека, биологические, химические. Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика. Болезни желудочно-кишечного тракта и их профилактика.	Изучение материала по теме 6. Подготовка к семинару-дискуссии (доклад с презентацией). Подготовка к тестированию по теме 6
7	Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение. Аллергические болезни.	Изучение материала по теме 7. Подготовка к тестированию по теме 7
8	Распространение болезней нервной системы в экономически развитых странах, причины возникновения и их профилактика	Изучение материала по теме 8. Подготовка к тестированию по теме 8
9	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.	Изучение материала по теме 9. Подготовка к тестированию по теме 9
10	Профилактика болезней органов выделения и болезней, передающихся половым путём.	Изучение материала по теме 10. Подготовка к тестированию по теме 10
11	Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика.	Изучение материала по теме 11. Подготовка к тестированию по теме 11
12	ВИЧ: современное распространение в мире, механизм и пути передачи, этапы развития болезни (СПИД), личная, семейная, общественная профилактика.	Изучение материала по теме 12. Подготовка к тестированию по теме 12
13	Первая доврачебная помощь при травмах, ожогах, обморожениях, укусах змей, утоплении, обмороках.	Изучение материала по теме 13. Подготовка к тестированию по теме 13
14	Вредные привычки и их профилактика.	Изучение материала по теме 14. Подготовка к тестированию по теме 14
15	Профилактика онкологических болезней	Изучение материала по теме 15. Подготовка к тестированию по теме 15
16	Контрольная работа	Выполнение контрольной работы

4.2 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: 27.03.2023). — 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: 27.03.2023). — 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: 27.03.2023). — 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: 27.03.2023). — 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: 27.03.2023). — 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: 27.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование СПБД
1.	ScienceDirect : полнотекстовая база данных : сайт / издательство Elsevier. — URL: https://www.sciencedirect.com/ (дата обращения: 27.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
2.	SpringerNature : полнотекстовая база данных: сайт / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. — URL: https://link.springer.com/ (дата обращения: 27.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
3.	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. — Сочи, 2017 — . — URL: http://lib.sutr.ru/ (дата обращения: 27.03.2023). — Текст : электронный.
	Наименование ИИС
1.	КонсультантПлюс : справочно-правовая система: сайт / Компания «КонсультантПлюс». — Москва, 1997 — . — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст : электронный.

4.2.3 Нормативные документы

Российская Федерация. Законы. Об основах туристской деятельности в Российской Федерации: Федеральный закон № 132-ФЗ: текст с изменениями и дополнениями на 28 мая 2022 года : принят Государственной Думой 4 октября 1996 года : одобрен Советом Федерации 14 ноября 1996 года. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/ (дата обращения: 27.03.2023). – Текст : электронный.

4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование Интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». – Саратов, 2010 – . – URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 27.03.2023). – 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: 27.03.2023). – 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: 27.03.2023). – 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: 27.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
5	Сетевая электронная библиотека классических университетов «Лань» : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, 2009 – . – URL: https://e.lanbook.com/ (дата обращения: 27.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – . – Режим доступа: https://rusneb.ru (дата обращения: 27.03.2023). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
7	Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система : сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997 – . – URL https://polpred.com/ (дата обращения: 27.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
8	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 27.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
9	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 – . – URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 27.03.2023). – Текст : электронный

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:

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 гипокinezия, 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. Пьянство и алкоголизм, воздействие на человека, профилактика алкогольного опьянения.
 43. Физическая культура в детском возрасте, в режиме рабочего дня взрослого человека, у лиц умственного труда.
 44. Болезни «курильщиков», опыт борьбы с курением в разных странах программы.
 45. Причины утомляемости и снижения умственной работоспособности у офисных работников. Профилактика утомляемости.
 46. Неинфекционные пищевые отравления и их профилактика.
 47. Значение витаминных добавок в жизни человека: положительные и отрицательные аспекты.
 48. Значение санитарного состояния жилища человека в профилактике или возникновении болезней.
 49. Туберкулез как современная угроза цивилизации, меры профилактики.
 50. Профилактика болезней во время длительных путешествий за рубежом.
 51. ВИЧ – СПИД современное распространение, возможные пути передачи, меры профилактики в семье ВИЧ-инфицированного, приверженность терапии как фактор продления жизни и профилактики.
 52. Память, виды, средства и методы тренировки.
 53. Значение общей и личной гигиены, питания и физической активности в профилактике болезней.
 54. Процессы урбанизации в мире и проблемы здоровья человека в мегаполисах.
 55. Гепатиты А и Е, особенности течения, возможные пути передачи, меры профилактики.
 56. Роль питания в профилактике неинфекционных болезней.
 57. Процессы урбанизации в мире и проблемы здоровья человека в мегаполисах.
 58. Программа развития здравоохранения Российской Федерации до 2020 г. и повышение грамотности населения в сфере защиты своих прав при получении медицинских услуг.
 59. Медицинский туризм в России – направления, преимущества по сравнению с мировыми конкурентами, проблемы и пути их решения.
 60. Медицинский туризм в Китае
 61. Медицинский туризм в странах Европы
 62. Медицинский туризм в Индии
 63. Медицинский туризм в Тайланде, Южной Корее.

Критерии оценивания:

- полнота и правильность освещения вопросов билета;
- четкость, логичность, последовательность изложения материала;
- правильное использование терминологии;
- наличие примеров из практики и их соответствие теоретическим положениям;
- качество ответов на дополнительные вопросы;
- аргументированность ответов;
- сформированность компетенций.

Шкала оценивания:

– оценка «отлично» выставляется в том случае, если студент глубоко и прочно усвоил программный материал курса, полно и правильно освещает все вопросы экзаменационного билета, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с представлением примеров из практики, правильно обосновывает принятые решения, в целом демонстрируя полную сформированность компетенций (или их частей), свойственную для данного этапа их формирования;

– оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно приводит практические примеры, в целом демонстрируя достаточно высокую сформированность компетенций (или их частей), свойственную для данного этапа их формирования;

– оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, демонстрирующему только знания основного материала, но не усвоившему его деталей, допускающему неточности, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, дающему недостаточно правильные формулировки, испытывающему затруднения при приведении конкретных практических примеров, но в целом демонстрирует достаточную для дальнейшего обучения сформированность компетенций (или их частей), свойственную для данного этапа их формирования;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, не знающему значительной части программного материала, допускающему существенные ошибки, не может увязать теорию с практикой, в целом демонстрируя недостаточную для дальнейшего обучения сформированность компетенций (или их частей), свойственную для данного этапа их формирования.

Примерные темы контрольной работы

1. Факторы, влияющие на здоровье человека и его долголетие.
2. Влияние физической культуры на здоровье человека в разные возрастные периоды его жизни.
3. Ожирение, причины, механизмы развития, методы профилактики.
4. Роль наследственности в возникновении заболеваний человека.
5. Репродуктивное здоровье молодёжи и методы планирования семьи.
6. Стресс в жизни современного человека и его роль в развитии болезней.
7. Значение воды в жизни человека. Болезни, связанные с употреблением некачественной воды.
8. Значение физической активности для здоровья, рекомендуемые ВОЗ уровни физической активности для здоровья различных возрастных групп населения.
9. Наркомания как проблема общества и личности, новейшие риски, связанные с потреблением наркотиков.
10. Пивной алкоголизм. Причины развития, особенности проявления, профилактика.
11. Эмоциональное выгорание (понятие, симптомы, профилактика).
12. Рациональное питание, значение питания в жизни человека.
13. Экологические риски и их последствия для здоровья современного человека и будущих поколений.
14. Заболевания, передающиеся половым путём, меры профилактики.
15. Старые и новые вредные привычки современного человека, характеристика, профилактика.
16. ВИЧ: концепция ВОЗ в направлении цели – ноль; эпидемиологическая обстановка в России.
17. Табакокурение и его влияние на здоровье.
18. Гиподинамия и гипокinezия, причины возникновения, влияние на здоровье.
19. Биологический возраст. Долгожительство. Предупреждение преждевременного старения.
20. Цели, правила и значение закаливания.

21. Современные изменения климата, адаптивные возможности человеческого организма.
22. Рациональное питание современного человека, понятие о функциональном питании.
23. Пьянство и алкоголизм, воздействие на человека, профилактика алкогольного опьянения.
24. Физическая культура в детском возрасте, в режиме рабочего дня взрослого человека, у лиц умственного труда.
25. Причины утомляемости и снижения умственной работоспособности у офисных работников. Профилактика утомляемости.
26. Значение витаминных добавок в жизни человека: положительные и отрицательные аспекты.
27. Значение санитарного состояния жилища человека в профилактике или возникновении болезней.
28. Память, виды, средства и методы тренировки.
29. Значение общей и личной гигиены, питания и физической активности в профилактике болезней.
30. Процессы урбанизации в мире и проблемы здоровья человека в мегаполисах.
31. Роль питания в профилактике неинфекционных болезней.
32. Процессы урбанизации в мире и проблемы здоровья человека в мегаполисах.
33. Медицинский туризм в России – направления, преимущества по сравнению с мировыми конкурентами, проблемы и пути их решения.
34. Медицинский туризм в Китае
35. Медицинский туризм в странах Европы
36. Медицинский туризм в Индии
37. Медицинский туризм в Тайланде, Южной Корее.

Критерии оценивания:

- самостоятельность, творческий характер изучения темы;
- обоснованность сделанных автором выводов и предложений;
- соответствие содержания работы теме, целям и задачам, сформулированным автором;
- глубина раскрытия темы;
- грамотный стиль изложения;
- правильность оформления и полнота научно-справочного материала;
- использование литературы на иностранных языках;
- умение ориентироваться в проблемах исследуемой темы, особенно в процессе защиты работы (содержание и форма доклада, ответы студента на поставленные ему вопросы).

Шкала оценивания:

Оценка **«зачтено»** подразумевает самостоятельность исследования, наличие достаточного теоретического основания, достаточную проработку выдвинутой цели, связность и логичность изложения, обоснованность содержащихся в работе положений и выводов, аргументированность доводов студента, демонстрацию достаточного уровня освоения компетенций, соответствие оформления работы предъявляемым требованиям, некоторые затруднения в ответе на вопросы в ходе защиты.

Оценка **«не зачтено»** подразумевает недостаточную самостоятельность исследования, шаткость либо отсутствие теоретического основания, несвязность изложения, недостоверность содержащихся в работе положений и выводов или их несоответствие целям и задачам исследования, слабую аргументированность доводов студента, демонстрацию недостаточного уровня освоения компетенций, небольшое отклонение от требований оформления работы, существенные затруднения при ответе на вопросы в ходе защиты контрольной работы.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

В течение семестра студенты выполняют учебную работу на лекционных и практических занятиях, выполняют контрольную работу по указанию преподавателя, усваивают и повторяют основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяются преподавателем, ведущим занятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки выполнения ими контрольной работы, предусмотренной для самостоятельной отработки с дальнейшим групповым обсуждением, докладов с презентацией.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов. В качестве контрольно-развивающих форм используется контрольная работа, групповое обсуждение.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.

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

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект 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 специальной литературы. В период изучения литературных источников можно также вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации по подготовке контрольной работы.

Контрольная работа - одна из форм самостоятельной творческой работы студентов над усвоением и изложением изученного материала. Контрольная работа представляет собой теоретическое исследование конкретной проблемы экскурсионного обслуживания, позволяющее оценить теоретический, методический, мировоззренческий и экономико-математический уровень студента. Контрольная работа является обобщающей самостоятельной учебной работой студентов и имеет целью систематизировать и закрепить теоретические знания, приобрести опыт практического использования конкретного инструментария профессиональной деятельности. Основные задачи выполнения контрольной работы состоят в активизации полученных теоретических знаний.

Методические рекомендации студентам по подготовке к экзамену.

При подготовке к экзамену необходимо помнить, что отдельные вопросы дисциплины могут рассматриваться только в рамках самостоятельной работы студента. На экзамене студент должен показать знание содержания дисциплины, основных терминологических понятий, умение свободно использовать их. В случае затруднения ответа студента на поставленные вопросы, а также для более точной оценки знаний и умений студента в рамках дисциплины преподаватель может задавать на экзамене дополнительные вопросы в пределах программы дисциплины. Ответ студента на поставленные вопросы должен быть достаточно кратким, соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенным, по возможности отражать личную позицию студента по существу вопросов.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

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

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала,

подборе литературы для ознакомления;

- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- наличие помещений для самостоятельной работы;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- обеспечение методическими указаниями по выполнению самостоятельной работы, содержащих в том числе рекомендации по подготовке докладов с презентацией на семинарских занятиях, примерные тестовые задания по дисциплине.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

При реализации дисциплины применяются следующие технологии обучения:

по видам учебной работы:

1) лекции:

- лекция-беседа, предполагающая обращение к аудитории для разбора отдельных вопросов темы, совместное рассмотрение примеров, иллюстрирующих теоретический материал, проверку знаний, предшествующих изучению данной дисциплины;
- проблемная лекция, посвященная рассмотрению дискуссионных вопросов, новых положений и методов, нестандартных подходов;
- использование информационных технологий для презентации материалов лекции.

2) практические занятия:

- семинар-дискуссия: интерактивная форма проведения занятия, предполагающая публичное обсуждение спорных вопросов изучаемой темы;

3) самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания, в ходе самостоятельной работы студенты выполняют контрольную работу;

4) организация и проведение консультаций.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Кабинет для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект специализированной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия.

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

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	Microsoft Windows.
2	Microsoft Office
3	Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение
4	Справочно-правовая система Консультант Плюс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

43.03.02, Туризм, Бакалавриат

Профиль "Организация и технологии управления туристским предприятием»,

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

Культура здорового образа жизни

Обязательной части учебного плана

Заочная

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 туристской деятельности (сохранении индивидуального здоровья клиента как потребителя туристских услуг; проведения индивидуальной профилактики болезней, обеспечения эпидемиологической безопасности туристов во время пребывания в разных странах, а также сохранение эпидемиологического благополучия на территории Российской Федерации); выполнения функций работниками туристских предприятий, предусмотренных международным и Российским правом в области профилактики неинфекционных и инфекционных болезней и содействию в своевременном оказании медицинской помощи клиентам при обострении хронических соматических болезней, травм, укусов животными, несчастных случаев при осуществлении туристской поездки. Эти знания необходимы для разработки, реализации и продвижения туристского продукта лечебно-оздоровительной направленности (медицинского туризма), а также для понимания медико-социальных основ здоровья и осознанного формирования потребности в здоровом образе

<p>Содержание дисциплины</p>	<p>Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Гиподинамия и гипокинезия, роль в современной патологии человека. Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения, водообеспечение и водопотребление в современном мире. Медицинский и оздоровительный туризм. Медицина путешествий. Основные экологические проблемы как факторы формирования болезней. Показатели здоровья. Понятие и виды адаптации. 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. Современные риски в системе питания человека. Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика. Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение. Болезни желудочно-кишечного тракта и их профилактика. 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, утоплении, укусах насекомых и змей. Вредные привычки (глобальные, региональные, национальные аспекты), патологические изменения в организмах характеризующие состояние физиологической и психологической зависимости, меры индивидуальной и общественной профилактики. 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 (применительно к индустрии гостеприимства в санаторно-курортной сфере). Профилактика сердечно-сосудистых болезней.</p>
<p>Формируемые компетенции (коды)</p>	<p>УК-6</p>

Коды и наименование индикатора достижения компетенции	<p>УК-6.1 Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личного развития, принципов образования</p> <p>УК-6.2 Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов 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>
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	<p>Самоменеджмент</p> <p>Ознакомительная практика</p> <p>Технологическая практика</p> <p>Организационно-управленческая практика</p> <p>Преддипломная практика</p>
Образовательные технологии	<p>Лекционные занятия, Практические занятия, Консультации, СРС, контрольная работа</p>
Форма промежуточной аттестации	<p>Экзамен</p>