

Министерство науки и образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Сочинский государственный университет»



Проректор по УРиКОД

А.В. Иваненко

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Культура здорового образа жизни»

Шифр и направление подготовки	43.03.02 Туризм
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр
Профиль подготовки бакалавра (программа магистерская или аспирантская)	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.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экс./зачет)
2	108 /3	6	4	-	89	-	Экс (9)
Итого:	108 /3	6	4	-	89	-	Экс (9)

Сочи 2023 г.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Заведующий кафедрой



д.м.н., Брюханова Г.Д.

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

Директор НОБ

Онищенко Е.В.



подпись

Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и методического обеспечения

В.В. - Васильченко В.В.

подпись

Ф.И.О.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2024 - 2025 учебный год, на заседании кафедры от «04» марта 2024 г. без изменений

Заведующий кафедрой



Брюханова Г.Д.

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)

Рабочая программа переутверждена на 2026 - 2027 учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 2026 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» является 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 содействия 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:

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.
3. Дать теоретические знания по особенностям организации систем здравоохранения в развитых странах, их преимуществам и недостаткам;
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.
6. Объяснить значение профилактики инфекционных болезней и роль вакцин в продлении жизни человека.
7. 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 43.03.03

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

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции (перечисляются дисциплины, практики, кроме ГЭ, ВКР)
УК- 6 Способен управлять своим временем, выстраивать 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

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	<p><i>Знать:</i> основную терминологию медицинских знаний, основы закаливания в разные возрастные периоды жизни, методов планирования личностного развития (тайм-менеджмент здорового образа жизни).</p> <p><i>Уметь:</i> рационально применять знания основ физической активности, гигиены психологического и социального развития по возрасту при выстраивании траектории саморазвития.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками выстраивания возрастной траектории саморазвития (тайм-менеджмент) для поддержания высокого уровня индивидуального биологического, психологического и социального здоровья.</p>

	<p>УК- 6. 2</p> <p>Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития</p>	<p><i>Знать:</i> закономерности развития неинфекционных болезней, выстроить дерево возрастной соматической патологии.</p> <p><i>Уметь:</i> 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><i>Владеть:</i> 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 всей жизни.</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> 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><i>Уметь:</i> 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><i>Владеть:</i> навыками профилактики актуальных в XXI веке конкретных инфекционных болезней в установленный срок с учётом пандемического опыта по коронавирусной инфекции COVID-19.</p>

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

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

№	Наименование темы дисциплины	Всего часов	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 гипокинезия, роль в современной патологии человека.	4	-	-	--	4
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.	6	--	-	--	6
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.	4	-	--	-	4
4	Основные экологические проблемы как факторы формирования болезней.	4	-	--	--	4
5	Медицинский и оздоровительный туризм: технологии, география, экономические аспекты	6	2	-	--	4
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.	6	-	2	--	4
7	Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение. Аллергические болезни.	4	-	-	--	4
8	Распространение болезней нервной системы	8	2	-	--	6

	в экономически развитых странах, причины возникновения и их профилактика.					
9	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.	8	-	2	--	6
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.	6	2	--	--	4
13	Первая доврачебная помощь при травмах, ожогах, обморожениях, укусах змей, утоплении, обмороках.	6	--	-	--	6
14	Вредные привычки и их профилактика.	4	-	-	-	4
15	Профилактика онкологических болезней	5	-	-	-	5
16	Контрольная работа	20				20
	Экзамен	9	-	-	-	-
ИТОГО		108	6	4	-	89

4.1.1. Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Медицинский и оздоровительный туризм: технологии, география, экономические аспекты	4.1 Терминология, содержание и виды медицинского и оздоровительного туризма. Медицинский и оздоровительный туризм в странах Европы 4.2 Медицинский и оздоровительный туризм в странах Азии. Медицинский туризм в Китае 4.3 История, современное состояние и прогнозы развития медицинского туризма в России
2	Распространение болезней нервной системы в экономически развитых странах, причины возникновения и их профилактика	7.1. Структурная и функциональная организация нервной системы человека. 7.2. Стрессы, депрессии, неврозы, синдром эмоционального выгорания. Профилактика болезней нервной системы, управление стрессом.
3	ВИЧ: современное распространение в мире, механизм и пути передачи, этапы развития болезни (СПИД), личная, семейная, общественная профилактика	9.1. Современные представления о ВИЧ и СПИДе, заболеваемость мире и в Российской Федерации. Пути заражения, новые заражения, новые риски. 9.2. Эпидемическая ситуация в мире, в России, в Краснодарском крае 3. Этапы развития болезни (СПИД), профилактика: личная (эпидемиологически безопасное поведение), семейная, общественная.

4.1.2 Практические занятия

№	Наименование темы	Краткое содержание
---	-------------------	--------------------

п/п	дисциплины	
1	Современные риски в системе питания: структура питания современного человека, биологические, химические. Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика. Болезни желудочно-кишечного тракта	3.1 Отравления ядами продуктов растительного (ядовитыми грибами) и животного происхождения (маринотоксикозы), 3.2 Ожирение, причины, последствия, профилактика. 3.3. Гельминтозы, бактерии, вирусы как причины недоброкачества продуктов питания. Яды биологического происхождения Профилактика пищевых отравлений
2	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы	5.1 Строение сердца, большой и малый круги кровообращения. 5.2 Инфаркт миокарда - причины возникновения, профилактика. 5.3 Атеросклероз, варикозное расширение вен: причины развития, профилактика.

4.1.3. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Современное понятие «здоровье». Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Гиподинамия и гипокинезия, роль в современной патологии человека.	Самостоятельная работа.
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.	Самостоятельная работа. Тестирование
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.	Самостоятельная работа. подготовка презентаций. Тестирование
4	Основные экологические проблемы как факторы формирования болезней.	Подготовка к вопросам для практическим занятий, подготовка презентаций
5	Медицинский и оздоровительный туризм: технологии, география, экономические аспекты	Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа.
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.	Самостоятельная работа. Подготовка к вопросам для практическим занятий, подготовка презентаций.
7	Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение. Аллергические болезни.	Самостоятельная работа. . Тестирование

8	Распространение болезней нервной системы в экономически развитых странах, причины возникновения и их профилактика.	Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа.
9	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельная работа. Подготовка к вопросам для практическим занятий, подготовка презентаций
10	Профилактика болезней органов выделения и болезней, передающихся половым путём.	Самостоятельная работа.
11	Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика.	Самостоятельная работа.
12	ВИЧ: современное распространение в мире, механизм и пути передачи, этапы развития болезни (СПИД), личная, семейная, общественная профилактика.	Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа.
13	Первая доврачебная помощь при травмах, ожогах, обморожениях, укусах змей, утоплении, обмороках.	Самостоятельная работа. Тестирование
14	Вредные привычки и их профилактика.	Самостоятельная работа.
15	Профилактика онкологических болезней	Самостоятельная работа. Подготовка к вопросам для практическим занятий, подготовка презентаций
16	Контрольная работа	Выполнение контрольной работы

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: 31.08.2023). — 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: 31.08.2023). — 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: 31.08.2023). — 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 : Высшая 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: 31.08.2023). — 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: 31.08.2023). — 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: 31.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

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: 31.08.2023). — 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: 31.08.2023). — 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: 31.08.2023). — 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: 31.08.2023). — 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: 31.08.2023). — 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: 31.08.2023). — 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: 31.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
8. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. — Москва, 2000 — . — URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 31.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. — Москва, 2014 — . — URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 31.08.2023). — 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:

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. Невоспалительные 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., обетановка 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. Туберкулёз 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 А и Е, 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.
61. Медицинский туризм в России – направления, преимущества по сравнению с мировыми конкурентами, проблемы и пути их решения.
62. Медицинский туризм в Китае
63. Медицинский туризм в странах Европы
64. Медицинский туризм в Индии
65. Медицинский туризм в Тайланде, Южной Корее.

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» - ответ на вопрос билета полный и правильный, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Изложение материала при ответах на вопрос построено грамотно, в определенной логической последовательности. Обучающийся показывает владение всеми индикаторами достижения компетенций дисциплины. Оценка «хорошо» - ответ на вопрос билета полный и правильный, но ошибки допускает в ответах на дополнительные вопросы. Изложение материала при ответах на вопрос построено грамотно, в логической последовательности. Обучающийся показывает владение большинством индикаторов достижения компетенций дисциплины. Оценка «удовлетворительно» - ответ на вопрос билета неполный и с ошибками, изложение материала при ответах на вопрос построено без логической последовательности; даны правильные ответы на дополнительные вопросы; обучающийся показывает владение не всеми индикаторами достижения компетенций дисциплины. Оценка «неудовлетворительно» - обучающийся не отвечает на вопросы или допускает грубые, существенные ошибки при ответах; не демонстрирует владения индикаторами достижения компетенций по дисциплине.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Дисциплина «Культура здорового образа жизни» изучается на протяжении 2 курса по заочной форме обучения бакалавриата 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 здорового образа жизни человека является приоритетной для сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни человека, а поэтому является междисциплинарной, охватывая экологию человека, окружающей среды, образа жизни и питания, уровня развития медицины в разных странах мира - доноров и реципиентов туристских потоков, развития курортного отдыха и лечения. Дисциплина способна охватить все названные и важные

для человека этапы жизненного пути - работы и отдыха, в т.ч. санаторно-курортную деятельность, формирует понимание важности профилактики болезней и отказа от вредных привычек в жизни человека, представляет потребителю услуг в индустрии туризма, организации рекреации и оздоровления, санаторно-курортного отдыха и лечения, информацию о лучших предложениях в сфере полноценного отдыха и досуга, здорового питания в целом. Без подобных знаний невозможно организовать туристскую деятельность и осуществлять управление коллективом и предприятиями в индустрии туризма.

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 презентаций.

При подготовке к презентации по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только литературой, но и с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст устного доклада и иллюстративный материал к нему 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 её решения. Презентация строится по аналогичному принципу и отражает содержание текста устного доклада с графическими материалами - таблицами, рисунками, фотографиями из ресурса размещённых в сети Интернет для свободного пользования и /или собственные фотоматериалы..

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 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, оценка выполненной самостоятельной работы.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- наличие помещений для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой .

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

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

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

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

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

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

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой.

Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника, пакеты программного обеспечения общего назначения.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

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

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

Перечень ПО

Microsoft Windows

Архиватор 7-zip

Справочно-правовая система

Консультант Плюс

LibreOffice

КонсультантПлюс

Госфинансы

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 лиц с ОВЗ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Культура здорового образа жизни и здорового питания» определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

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

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

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

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

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

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

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

43.03.02 Туризм
Бакалавриат
 Организация и управление туристским предприятием

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
Культура здорового образа жизни
 Обязательная часть учебного плана
заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	3/108
Цель изучения дисциплины	<p>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 содействия 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.</p>
Содержание дисциплины	<p>Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). 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 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</p>

	<p>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 онкологических болезней</p>
Формируемые компетенции (коды)	УК-6
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	<p>УК-6.1 Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личностного 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	Лекционные и практические занятия, сре , контрольная работа
Форма промежуточной аттестации	Экзамен