

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

«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета ТИС

«26» 06 2020 г. С.М. Романов

«26» 06 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиКОД

«26» 06 2020 г. В.П. Ерлакова

«26» 06 2020 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) Технология и организация туристского обслуживания

Форма обучения Очная

Выпускающая кафедра Управления и технологий в туризме и рекреации

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

Год набора 2020

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лабора- тор. зан- ятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	КРЗ	Форма промежуточного контроля (экс./зачет)
ОФО								
1	108 /3	18	18	-	36	-	-	Экз (36)
Итого:	108 /3	18	18	-	36	-	-	Экз (36)

Сочи 2020 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело. Приказ № 516 от 08.06.2017 г.

Рабочую программу составили: 
Брюханова Г.Д., д.м.н. Ф.И.О., ученое звание

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании кафедры Управления и технологий в туризме и рекреации

Протокол № 13 от «26» 06 2020 г.

Заведующий кафедрой



д.э.н., проф. Гриненко С.В.

Руководитель ОПОП



д.э.н., проф. Гриненко С.В.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

Протокол № 31 от «6» 07 2020 г.

Председатель УМСН



д.э.н., проф. Гриненко С.В.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и
методического обеспечения



Васильченко В.В.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от 30.08.2021г. В программу внесены дополнения и (или) изменения: Без изменений

Зав. кафедрой УТТР



С.В. Гриненко

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2022_/2023 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от «29» августа 2022 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Без изменений

И.о. зав. кафедрой _____



А.Р. Давыдович

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2016/-2017 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от « 05 » 09 2016 г.
В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Рабочая программа переутверждена на 201__/-201__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» 201__ г.
В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Рабочая программа переутверждена на 201__/-201__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» 201__ г.
В программу внесены дополнения и(или) изменения.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО 3++	6
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4.1 Тематический план дисциплины	8
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	26
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	27
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	29
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	29
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	31
5.3 Особенности преподавания дисциплины	32
5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины	32
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	34

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 туристского обслуживания в рамках медицинской проблематики, а именно: при выполнении законодательства Российской Федерации в области охраны здоровья и в сфере защиты прав потребителей при осуществлении гостиничной деятельности (сохранении индивидуального здоровья клиента как потребителя туристских услуг; проведении индивидуальной профилактики инфекций, обеспечении эпидемиологической безопасности клиентов турфирм во время пребывания в разных странах, а также сохранение эпидемиологического благополучия в гостиницах Российской Федерации); выполнении функций работниками туристской индустрии, предусмотренных международным и Российским правом в области профилактики и содействия в своевременном оказании медицинской помощи клиентам при обострении хронических соматических болезней, травм, укусов животными, несчастных случаев. Эти знания необходимы для разработки, реализации и продвижения туристского продукта лечебно-оздоровительной направленности, а также для понимания медико-социальных основ здоровья и осознанного формирования потребности в здоровом образе жизни работников гостиничного бизнеса. 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 проблеме 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; изучить географию, содержание и экономические аспекты медицинского и оздоровительного туризма.
4. Отрастить роль ООН и Всемирной Организации Здравоохранения в формировании культуры здорового образа жизни 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 технологии применения санитарных правил, гигиенических норм, которые должны выполняться туристской организацией, другими сторонами, имеющими отношение к организации и осуществлению туристской деятельности.
7. Показать роль и значение современных биомедицинских технологий, ресурсного обеспечения, а также многовекового опыта нетрадиционных направлений и систем оздоровления в развитии науки о здоровье человека и внедрении новейших научных достижений в медицину.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ 43.03.02 «Туризм»

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

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в реализации компетенции
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Самоменеджмент Ознакомительная практика Преддипломная практика Организационно-управленческая Технологическая 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	<i>Знать:</i> основную терминологию медицинских знаний, основы закаливания в разные возрастные периоды жизни, методов планирования личностного развития (тайм-менеджмент здорового образа жизни) (З-УК-6.1); <i>Уметь:</i> рационально применять знания основ физической активности, гигиены психологического и социального развития по возрасту при выстраивании траектории саморазвития (У-УК-6.1) <i>Владеть:</i> навыками выстраивания возрастной траектории саморазвития (тайм-менеджмент) для поддержания высокого уровня индивидуального биологического, психологического и социального здоровья (Н-УК-6.1)
	УК-6.2 Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития	<i>Знать:</i> закономерности развития неинфекционных болезней, выстроить дерево возрастной соматической патологии (З-УК-6.2); <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 (У-УК-6.2) <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 (Н-УК-6.2)
		<i>Знать:</i> закономерности развития актуальных в XXI веке групп

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

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

№ разд ела, тем ы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	ОФО					
		Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные	СРС	Контроль
1	Вводная лекция. Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Гиподинамия и гипокinezия, роль в современной патологии человека.	6	1	1	-	2	-
2	Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения, водообеспечение и водопотребление, экологические проблемы в современном мире. Медицина путешествий. Показатели здоровья. Понятие и виды адаптации. Закаливание.	4	-	-	-	2	-
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.	6	1	1	-	2	-
4	Основные экологические проблемы как факторы формирования болезней.	6	1	1	-	2	-
5	Медицинский и оздоровительный туризм: технологии, география, экономические аспекты	8	2	2	-	2	-
6	Медицина путешествий.	12	2	2	-	4	-
7	Болезни, связанные с нарушениями в	10	1	1	-	2	-

	питании человека, их профилактика						
8	Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение. Аллергические болезни.	4	1	1	-	1	-
9	Болезни желудочно-кишечного тракта и их профилактика.	6	1	1	-	2	-
10	Распространение болезней нервной системы в экономически развитых странах, причины возникновения и их профилактика.	12	2	2	-	4	-
11	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.	4	-	-	-	2	-
12	Профилактика болезней органов выделения и болезней, передающихся половым путём.	4	-	-	-	2	-
13	Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика.	8	2	2	-	2	-
14	ВИЧ: современное распространение в мире, механизм и пути передачи, этапы развития болезни (СПИД), личная, семейная, общественная профилактика.	4	2	-	-	1	-
15	Первая доврачебная помощь при травмах, ожогах, обморожениях, укусах змей, утоплении, обмороках.	6	-	2	-	2	-
16	Вредные привычки и их профилактика.	2	1	1	-	-	-
17	Профилактика онкологических болезней	6	-	2	-	2	-
	Экзамен	-	-	-	-	-	36
ИТОГО:		108	18	18	-	36	36

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
1	Вводная лекция. Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Гиподинамия и гипокinezия, роль в современной патологии человека.	1	Биологическая, духовная, социальная сущности понятия «здоровье»; формула здорового образа жизни; генотип, фенотип. Древнейшие оздоровительные системы; современные представления о здоровье и медицине, здравоохранении. Гипокinezия и гиподинамия;	3-УК 6.1 3-УК 6.2 3-УК 6.3	1-5

			причины развития, последствия и профилактика.		
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.	1	Конференция ООН (Рио-20); 70 Сессия Генеральной Ассамблеи ООН (сентябрь 2016, Нью-Йорк). Кризисные явления в общественном здравоохранении. Кейс. 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. Организация здравоохранения в Российской Федерации: программа развития, проблемы и пути их решения.	3-УК 6.1 3-УК 6.2 3-УК 6.3	1-5
4	Основные экологические проблемы как факторы формирования болезней.	1	Источники экологического загрязнения. Кислотные дожди, образование кислотных осадков, влияние на окружающую среду. Болезни с разной степенью экологической компоненты и их профилактика.	3-УК 6.1 3-УК 6.2 3-УК 6.3	1-5

			Влияние изменений экологии на возбудителя, носителя и переносчика инфекций, риски развития эпидемий в современном мире.		
5	Медицинский и оздоровительный туризм: технологии, география, экономические аспекты	2	5.1. Терминология, содержание и виды медицинского и оздоровительного туризма. 5.2. Страны - лидеры медицинского и оздоровительного туризма. 5.3. Экономические аспекты, перспективы развития внутреннего и въездного медицинского и оздоровительного туризма в России.	3-УК 6.1 3-УК 6.2 3-УК 6.3	1-5
6	Медицина путешествий.	2	6.1. Медицинские риски в туризме: чрезвычайные ситуации. 6.2. Чрезвычайные ситуации: инфекции. 6.3. Травмы, обострения хронических болезней.	3-УК 6.1 3-УК 6.2 3-УК 6.3	1-5
7	Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика.	1	Ожирение, причины возникновения, профилактика. Отравления ядами продуктов растительного (ядовитыми грибами) и животного происхождения (маринотоксикозы), профилактика	3-УК 6.1 3-УК 6.2 3-УК 6.3	1-5

8	Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика	1	Строение и функции системы дыхания. Бронхиальная астма: причины возникновения и симптомы; глобальная инициатива по профилактике приступов бронхиальной астмы.	3-УК 6.1 3-УК 6.2 3-УК 6.3	1-5
9	Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение. Аллергические болезни.	1	Гастриты, язвенная болезнь (причины возникновения, симптомы, профилактика). Болезни поджелудочной железы. Болезни печени. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.	3-УК 6.1 3-УК 6.2 3-УК 6.3	1-5
10	Болезни желудочно-кишечного тракта и их профилактика.	2	Структурная и функциональная организация нервной системы человека. Стрессы, депрессии, неврозы, синдром эмоционального выгорания. Профилактика болезней нервной системы, управление стрессом.	3-УК 6.1 3-УК 6.2 3-УК 6.3	1-5
13	Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика.	2	Инфекционные болезни, значимые для организации туристской деятельности. Иммунопрофилактика инфекционных болезней. Неспецифическая профилактика инфекционных болезней.	3-УК 6.1 3-УК 6.2 3-УК 6.3	1-5
14	ВИЧ: современное распространение и	2	Современные представления о	3-УК 6.1	1-5

	мире, механизм и пути передачи, этапы развития болезни (СПИД), личная, семейная, общественная профилактика.		ВИЧ и СПИДе, заболеваемость мире и в Российской Федерации. Пути заражения, новые заражения, новые риски. Этапы развития болезни (СПИД), профилактика: личная (эпидемиологически безопасное поведение), семейная, общественная.	3-УК 6.2 3-УК 6.3	
16	Вредные привычки и их профилактика.	2	Табакокурение: вред для здоровья человека (новые формы), профилактика. Алкоголизм: причины, вред для здоровья человека, проявления (гипной алкоголизм), профилактика. Наркомания: глобальные аспекты распространения, отношение медицинской службы к проблеме в странах Запада и в Российской Федерации.	3-УК 6.1 3-УК 6.2 3-УК 6.3	1-5
Итого:		18			

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
1	Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Гиподинамия и гипоксия, роль в современной патологии человека. Тема 1. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Тема 2. Основы формирования	1	1.1. Биологическая, духовная, социальная сущности понятия «здоровье»; формула здорового образа жизни; генотип,	У-УК 6.1 Н-УК 6.1 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5

	здорового образа жизни. Тема 3. Гипокинезия и гиподинамия, понятие, последствия; значение физической активности в формировании здоровья.		фенотип. 1.2. Древнейшие оздоровительные системы; современные представления о здоровье и медицине, здравоохранении. 1.3. Гипокинезия и гиподинамия: причины развития, последствия и профилактика		
3	Раздел 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. Тема 1. Материалы международных конференций ООН по здравоохранению. Тема 2. Современные системы здравоохранения развитых и развивающихся стран мира.	1	3.1. Конференция ООН (Рио-20); 70 Сессия Генеральной Ассамблеи ООН (сентябрь 2016, Нью-Йорк). Кризисные явления в общественном здравоохранении. Кейс. Болезни цивилизации: причины возникновения, прогнозы на ближайшие десятилетия, принципы профилактики. 3.2. Организация здравоохранения в США, Великобритании, Франции, Германии, Италии, Турции, Греции, в Китае, Японии, Южной Корее, Австралии, на Ближнем Востоке, в странах Африки. 3.3. Организация здравоохранения	У-УК 6.1 Н-УК 6.1 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5

			в Российской Федерации: программа развития, проблемы и пути их решения.		
4	Раздел 4. Основные экологические проблемы как факторы формирования болезней. Тема 1. Источники экологического загрязнения. Кислотные дожди, образование кислотных осадков, влияние на окружающую среду. Тема 2. Экологически обусловленные неинфекционные болезни, профилактика. Тема 3. Изменение экологии возбудителей, носителей, переносчиков инфекций, риски здоровью человека	1	4.1. Источники экологического загрязнения. Кислотные дожди, образование кислотных осадков, влияние на окружающую среду. 4.2. Болезни с разной степенью экологической компоненты и их профилактика. 4.3. Влияние изменений экологии на возбудителя, носителя и переносчика инфекций, риски развития эпидемий в современном мире.	У-УК 6.1 Н-УК 6.1 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
5	Медицинский и оздоровительный туризм: технологии, география, экономические аспекты	2	5.1. Терминология, содержание и виды медицинского и оздоровительного туризма. 5.2. Страны - лидеры медицинского и оздоровительного туризма. 5.3. Экономические аспекты, перспективы развития внутреннего и въездного медицинского и оздоровительного туризма в России.	У-УК 6.1 Н-УК 6.1 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
	Медицина путешествий.	2	6.1. Медицинские	У-УК 6.1 Н-УК 6.1	1-5

6			риски в туризме: чрезвычайные ситуации. 6.2. Чрезвычайные ситуации: инфекции. 6.3. Травмы, обострения хронических болезней.	У-УК 6.2 Н-УК 6.2 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	
7	Раздел 7. Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика. Тема 1. Ожирение, причины возникновения, профилактика. Тема 2. Отравления ядами продуктов растительного и животного происхождения, профилактика	1	7.1. Ожирение, причины возникновения, профилактика. 7.2. Отравления ядами продуктов растительного (яддовитыми грибами) и животного происхождения (маринотоксикозы), профилактика	У-УК 6.1 Н-УК 6.1 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
8	Раздел 8. Заболевания бронхо-лёгочной системы и их предупреждение. Тема 1. Физиология бронхо-лёгочной системы. Тема 2. Заболеваемость бронхиальной астмой в мире, роль аллергии в возникновении болезни, симптомы заболевания, профилактика.	1	8.1. Строение и функции системы дыхания. 8.2. Бронхиальная астма: причины возникновения и симптомы; глобальная инициатива по профилактике приступов бронхиальной астмы.	У-УК 6.1 Н-УК 6.1 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
9	Раздел 9. Болезни желудочно-кишечного тракта и их профилактика. Тема 1. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Тема 2. Панкреатит, диабет. Тема 3. Неинфекционные болезни печени.	1	9.1. Гастриты, язвенная болезнь (причины возникновения, симптомы, профилактика). 9.2. Болезни поджелудочной железы. 9.3. Болезни печени. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.	У-УК 6.1 Н-УК 6.1 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5

10	Раздел 10. Распространение болезней нервной системы в экономически развитых странах, причины возникновения и их профилактика. Тема 1. Центральная и периферическая нервная система человека. Тема 2. Основные заболевания нервной системы, профилактика	2	10.1. Структурная и функциональная организация нервной системы человека. 10.2. Стрессы, депрессии, неврозы, синдром эмоционального выгорания. Профилактика болезней нервной системы, управление стрессом.	У-УК 6.1 Н-УК 6.1 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
13	Раздел 13 . Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика Тема 1. Понятие об иммунитете, виды иммунитета Тема 2. Виды профилактики инфекционных болезней.	2	13.1. Инфекционные болезни, значимые для организации туристской деятельности. 13.2. Иммунопрофилактика инфекционных болезней. Неспецифическая профилактика инфекционных болезней.	У-УК 6.1 Н-УК 6.1 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
15	Раздел 15. Первая доврачебная помощь при травмах, ожогах, обморожениях, укусах змей, утоплении, обмороках. Тема 1. Переломы. Тема 2. Ожоги, обморожения, утопление. Тема 3. Укусы ядовитых змей, насекомых.	2	15.1. Презентации, видеофильмы. Доклады с презентацией. Переломы (виды, локализация, иммобилизация, правила транспортировки) 15.2. Доклады с презентацией. Ожоги, виды, первая помощь. Обморожения, первая помощь. 15.3. Доклады с презентацией. Первая помощь при укусах ядовитых змей, насекомых.	У-УК 6.1 Н-УК 6.1 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5

16	Раздел 16. Вредные привычки и их профилактика. Тема 1. Курение Тема 2. Алкоголизм. Тема 3. Наркомания.	1	16.1. Табакокурение: вред для здоровья человека (новые формы), профилактика. 16.2. Алкоголизм: причины, вред для здоровья человека, проявления (гивной алкоголизм), профилактика. 16.3. Наркомания: глобальные аспекты распространения, отношение медицинской службы к проблеме в странах Запада и в Российской Федерации.	У-УК 6.1 Н-УК 6.1 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
17	Раздел 17. Профилактика онкологических болезней. Тема 1. Причины роста онкологических заболеваний в мире и в Российской Федерации. Тема 2. Профилактика онкологии.	2	17.1.Предпосылк и формированию опухолей. 17.2.Презентации по актуальным направлениям профилактики онкологии в молодом возрасте.	У-УК 6.1 Н-УК 6.1 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
Итого:		18			

4.1.3 Лабораторные занятия. Не предусмотрены

4.1.4 Самостоятельная работа студента.

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
1	Вводная лекция. Современное понятие «здоровье» (по определению ВОЗ). Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Гиподинамия и гипокinezия, роль в современной патологии	2	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с	З-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 З-УК 6.2 У-УК 6.2 Н-УК 6.2	1-5

	человека. Тема 1. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека и определяющие его уровень. Тема 2. Основы формирования здорового образа жизни. Тема 3. Гипокинезия и гиподинамия, понятие, последствия; значение физической активности в формировании здоровья.		презентацией.	3-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	
2	Раздел 2. Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения, водообеспечение и водопотребление. Медицина путешествий. Тема 1. Изменение климата как проблема века для общественного здравоохранения. Водообеспечение и водопотребление в современном мире. Тема 2. Медицина путешествий.	2	Изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам.	3-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 3-УК 6.2 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 3-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
3	Раздел 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. Тема 1. Материалы международных конференций ООН по здравоохранению. Тема 2. Современные системы здравоохранения развитых и развивающихся стран мира.	2	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией.	3-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 3-УК 6.2 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 3-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	п.4.2.1; [1;2,3,4] Лекц. материал п. 4.2.2: 1,2,4; п. 4.2.4: 1-8
4	Раздел 4. Основные экологические проблемы как факторы формирования болезней. Тема 1. Источники экологического загрязнения. Кислотные дожди, образование	2	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с	3-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 3-УК 6.2 У-УК 6.2 Н-УК 6.2	1-5

	кислотных осадков, влияние на окружающую среду. Тема 2. Экологически обусловленные неинфекционные болезни, профилактика. Тема 3. Изменение экологии возбудителей, носителей, переносчиков инфекций, риски здоровью человека		презентацией.	3-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	
5	Медицинский и оздоровительный туризм: технологии, география, экономические аспекты. Тема.1. Терминология, содержание и виды медицинского и оздоровительного туризма. Тема 2. Страны - лидеры медицинского и оздоровительного туризма. Тема 3. Экономические аспекты, перспективы развития внутреннего и въездного медицинского и оздоровительного туризма в России.	2	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией.	3-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 3-УК 6.2 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 3-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
6	Медицина путешествий. Тема 1. Медицинские риски в туризме: чрезвычайные ситуации. Тема.2. Чрезвычайные ситуации: инфекции. Тема 3. Травмы, обострения хронических болезней.	4	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией.	3-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 3-УК 6.2 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 3-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
7	Раздел 7. Болезни, связанные с нарушениями в питании человека, их профилактика. Тема 1.Ожирение, причины возникновения, профилактика. Тема 2. Отравления ядами продуктов растительного и животного происхождения, профилактика	2	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией.	3-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 3-УК 6.2 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 3-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
8	Раздел 8. Заболевания бронхо-лёгочной системы и их	1	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по	3-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 3-УК 6.2	1-5

	предупреждение. Тема 1. Физиология бронхо-лёгочной системы. Тема 2. Заболеваемость бронхиальной астмой в мире, роль аллергии в возникновении болезни, симптомы заболевания, профилактика.		теме; подготовка сообщений по темам с презентацией.	У-УК 6.2 Н-УК 6.2 З-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	
9	Раздел 9. Болезни желудочно-кишечного тракта и их профилактика. Тема 1. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Тема 2. Панкреатит, диабет. Тема 3. Неинфекционные болезни печени.	2	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией.	З-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 З-УК 6.2 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 З-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
10	Раздел 10. Распространение болезней нервной системы в экономически развитых странах, причины возникновения и их профилактика. Тема 1. Центральная и периферическая нервная система человека. Тема 2. Основные заболевания нервной системы, профилактика	4	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией.	З-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 З-УК 6.2 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 З-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
11	Раздел 11. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Тема 1. Физиология сердечно-сосудистой системы. Тема 2. Болезни сердца. Тема 3. Болезни сосудов	2	Изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам.	З-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 З-УК 6.2 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 З-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
12	Раздел 12. Профилактика болезней органов выделения и болезней, передающихся половым путём.	2	Изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по	З-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 З-УК 6.2	1-5

	Тема 1. Болезни почек и мочевыводящих путей. Тема 2. Болезни, передающиеся половым путём		темам.	У-УК 6.2 Н-УК 6.2 3-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	
13	Раздел 13 . Инфекции и иммунитет, вакцинопрофилактика Тема 1. Понятие об иммунитете, виды иммунитета Тема 2: Виды профилактики инфекционных болезней.	2	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией.	3-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 3-УК 6.2 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 3-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
14	Раздел 14. ВИЧ: современное распространение в мире, механизм и пути передачи, этапы развития болезни (СПИД), личная, семейная, общественная профилактика. Тема 1. ВИЧ: современное распространение в мире, механизм и пути передачи. Тема 2 Этапы развития болезни (СПИД), профилактика.	1	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам с презентацией.	3-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 3-УК 6.2 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 3-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
15	Раздел 15. Первая доврачебная помощь при травмах, ожогах, обморожениях, укусах змей, утоплении, обмороках. Тема 1. Переломы. Тема 2. Ожоги, обморожения, утопление. Тема 3. Укусы ядовитых змей, насекомых.	2	Изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам.	3-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 3-УК 6.2 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 3-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
17	Раздел 17. Профилактика онкологических болезней. Тема 1. Причины роста онкологических заболеваний в мире и в Российской Федерации. Тема 2. Профилактика онкологии.	2	Изучение теоретического материала по теме; подготовка сообщений по темам.	3-УК 6.1 У-УК 6.1 Н-УК 6.1 3-УК 6.2 У-УК 6.2 Н-УК 6.2 3-УК 6.3 У-УК 6.3 Н-УК 6.3	1-5
Итого:		36			

4.1.5 Интерактивные формы занятий в соответствии с учебным планом

Не предусмотрена

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

4.2.1. Литература

Зименкова Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Зименкова Ф. Н. – Москва : Прометей, 2016. – 168 с.

ISBN 978-5-9907123-8-6 - URL: <http://znanium.com/catalog/product/557072>

(дата обращения: 07.06.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. –

Текст : электронный.

Орехова, И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова. – Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. – 174 с. – 978-5-906908-76-6. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/83862.html> (дата обращения: 07.06.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

есть в ЭБС

Бакешин, К. П. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие / К. П. Бакешин. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 96 с. – ISBN 978-5-9227-0619-9. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва : Научный консультант, 2017. – 211 с. – 978-5-9909615-6-2. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни : учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. – Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. – 193 с. – 978-5-85218-711-6. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/32246.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

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. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». – Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rasneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL: <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.
10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ

Зав.библиотекой



Е.С. Мысина

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

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

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- темы докладов, презентаций и рефератов, кейсы, тесты;
- вопросы промежуточного контроля знаний по дисциплине;
- билеты к экзамену

Форма промежуточной аттестации – экзамен.

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 Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) 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: концепции 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. Страны- лидеры медицинского туризма (специализация, география).
42. Декларация Конференции Организации Объединённых Наций по устойчивому развитию (Рио -20) как концепция развития человечества в гармонии с природой.
43. Пьянство и алкоголизм, воздействие на человека, профилактика алкогольного опьянения.
44. Физическая культура в детском возрасте, в режиме рабочего дня взрослого человека, у лиц умственного труда.
45. Болезни «курильщиков», опыт борьбы с курением в разных странах программы.
46. ВИЧ: Прогнозы развития ситуации в мире. Европейский план борьбы на 2012-2015 г., обстановка в Российской Федерации и в Краснодарском крае в 2014 – 2015 г.
47. Причины утомляемости и снижения умственной работоспособности у офисных работников. Профилактика утомляемости.
48. Неинфекционные пищевые отравления и их профилактика.
49. Значение витаминных добавок в жизни человека: положительные и отрицательные аспекты.
50. Значение санитарного состояния жилища человека в профилактике или возникновении болезней.
51. 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 prolongation жизни и профилактики.
54. Память, виды, средства и методы тренировки.
55. Значение общей и личной гигиены, питания и физической активности в профилактике болезней.

56. Процессы урбанизации в мире и проблемы здоровья человека в мегаполисах.
57. Гепатиты В и С, особенности течения, возможные пути передачи, меры профилактики.
58. Роль питания в профилактике неинфекционных болезней.
59. Процессы урбанизации в мире и проблемы здоровья человека в мегаполисах.
60. Повышение грамотности населения в сфере защиты своих прав при получении медицинских услуг.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

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

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

В настоящее время сфера сохранения здоровья и долголетия является одним из приоритетных направлений человеческого знания. Наиболее важны при изучении курса «Культура здорового образа жизни» аспекты современных рисков здоровью человека и минимизация их влияния, понимание основ здоровья; знание технологий по профилактике неинфекционных и инфекционных болезней; понимание основ организации медицинской помощи населению и туристам в разных странах мира и различий между странами в системах организации общественного здравоохранения; понимание последствий вредных привычек; формирование культуры здорового образа жизни в индивидуальной жизни и в обществе; современные технологии медицинского и оздоровительного туризма. Без подобных знаний невозможно организовать деятельность и осуществить управление предприятиями 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 семинарскому 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 обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

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

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы. В период изучения

литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке докладов, рефератов, презентаций.

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

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

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

5.2. Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

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

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

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают:

для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- работа со словарями и справочниками;
- учебно-исследовательская работа;
- использование компьютерной техники и Интернета и др. при выполнении творческих домашних заданий.

для закрепления и систематизации знаний:

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

для формирования умений и навыков:

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

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

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.
4. Рекомендуется письменно составить свои вопросы к тексту (не менее трех).
5. Рекомендуется дать собственные комментарии позиции автора(ов) литературного источника, согласие или несогласие с автором(ами), аргументацию своей интерпретации.
6. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, зачёте с оценкой.

Управление самостоятельной работой студентов.

Формы управления самостоятельной работой студентов: консультации по подготовке домашнего задания, докладов с презентациями, рефератов, решению заданий кейсов.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

Особенностей преподавания дисциплины нет.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

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

Поскольку объектом изучения данной дисциплины является здоровый образ жизни, необходимо широко использовать возможности обучения: работу с информационными источниками по экологии человека и среды обитания в аспекте профилактики болезней инфекционного и неинфекционного генеза, в том числе ассоциированными с нарушениями в питании; умение формировать здоровый образ жизни и организовывать здоровое питание в семье и в сфере профессиональной деятельности. Методами изучения дисциплины являются: чтение лекций с разбором проблемных ситуаций, организация дискуссий при разборе конкретных ситуаций на практических занятиях, самостоятельное изучение вопросов по темам дисциплины. Способами изучения дисциплины являются: участие студентов в решении проблем при прослушивании лекций, подготовка по вопросам при подготовке к лекциям и практическим работам, участие в дискуссии при обсуждении ситуаций. Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Специализированная мебель, наглядные пособия.

Переносной проектор, переносные экраны на треноге.

Аудитория для самостоятельной работы.

Аудитория укомплектована специализированной мебелью, компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную

информационно-образовательную среду организации, электронно-библиотечные системы «Znanium.com», «IPRbooks» – 3 Автоматизированных рабочих места; стенды с периодической литературой.

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

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет; рабочие места студентов за лабораторными столами, предназначенные для лабораторной работы.

При реализации дисциплины использовано следующее лицензионное программное обеспечение:

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

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

43.03.02 Туризм
Бакалавриат
профиль «Технология и организации туристского обслуживания»

АННОТАЦИЯ
 рабочей программы дисциплины
КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБАЗА ЖИЗНИ
Дисциплина, относящаяся к обязательной части

Очная форма обучения

составитель аннотации – Брюханова Г.Д., д.м.н., проф каф. управления и технологий в туризме и рекреации

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 санаторно-курортного дела в рамках медицинской проблематики, а именно: при выполнении законодательства Российской Федерации в области охраны здоровья и в сфере защиты прав потребителей при осуществлении санаторно-курортной деятельности (сохранении индивидуального здоровья туриста как потребителя гостиничных услуг; проведения индивидуальной профилактики инфекций, обеспечения эпидемиологической безопасности в отелях разных стран и Российской Федерации и при осуществлении разных видов санаторно-курортных услуг, а также сохранение эпидемиологического благополучия в санаторно-курортных организациях в Российской Федерации); выполнения функций их персоналом, предусмотренных международным и Российским правом в области профилактики и содействия в своевременном оказании медицинской помощи при обострении хронических соматических болезней, травм, укусов животными, несчастных случаев; изучение организации общественного здравоохранения в разных странах, направлений лечебно-оздоровительного и медицинского туризма в разных странах. Эти знания необходимы для разработки, реализации и продвижения гостиничного продукта лечебно-оздоровительной направленности, а также для понимания медико-социальных основ здоровья и осознанного формирования потребности в здоровом образе жизни работников санаторно-курортных организаций.
Содержание дисциплины	Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с культурой здорового образа жизни в санаторно-курортной деятельности, а именно: знание основ здорового образа жизни и питания, понимание роли внешней среды и питания в формировании болезней разных классов; определение причин заболеваний и их профилактики (соматических, инфекционных); овладение техниками физической активности, знание механизмов адаптации организма человека к факторам внешней среды; овладение навыками организации профессиональной деятельности на основе научных знаний; знание специализации основных мировых центров курортного и оздоровительного туризма; статистика проявления и профилактика вредных привычек, социально обусловленных болезней, ВИЧ - СПИДа. Темы. 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. Цели развития тысячелетия в аспекте сохранения здоровья будущих поколений (конференция Рио-20; 70 Сессия Генеральной Ассамблеи ООН, сентябрь 2016, Нью-Йорк). 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 организме, 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 организации туристского обслуживания). Профилактика онкологических болезней.
Формируемые компетенции	УК-6
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-6.1 Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личностного развития, принципов образования УК-6.2 Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития УК-6.3 Планирует саморазвитие, достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок
Дисциплины, участвующие в реализации компетенции	Самоменеджмент Ознакомительная практика Преддипломная практика Организационно-управленческая Технологическая практика
Образовательные технологии	По видам учебной работы: лекция; практическое занятие (разбор конкретных ситуаций; взаимообучение во время докладов и презентаций, решение кейсов и тестов);

	самостоятельная работа студентов; организация и проведение консультаций; проведение экзамена. По методам и принципам организации обучения: методы проблемного и проектного обучения; исследовательские методы; объяснительно-иллюстративные методы; тренинговые методы; участие обучающихся в научных исследованиях, конкурсах, выставках, олимпиадах, конференциях.
Форма промежуточной аттестации	экзамен

Зав.кафедрой УГР



Гриненко С.В.