


Утверждено приказом ГОУ ВПО ДонГУУ от 23.08.2016г. №675

ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

ФАКУЛЬТЕТ СТРАТЕГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ И МЕЖДУНАРОДНОГО БИЗНЕСА
КАФЕДРА ТУРИЗМА

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 Л.Н.Костина
2006.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Культура здоровья»

Направление подготовки

43.03.02 «Туризм»

Донецк 2017

Рабочая программа учебной дисциплины «Культура здоровья» для студентов 2 курса образовательного уровня «бакалавр» направления подготовки 43.03.02 «Туризм» очной формы обучения

Автор(ы),

разработчик(и): доцент, кандидат экономических наук А.С. Гусак

Программа рассмотрена на заседании ПМК кафедры

«Туризм»


Протокол заседания ПМК от

08.06.2017

№ 11

дата

Председатель ПМК


(подпись)

А.С. Гусак
(инициалы, фамилия)

Программа рассмотрена на заседании кафедры

туризма

Протокол заседания кафедры от

09.06.2017

№ 11

дата

Заведующая кафедрой


(подпись)

В.Г. Шепилова
(инициалы, фамилия)

1. Цель освоения дисциплины и планируемые результаты обучения по дисциплине (соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы)

Цель изучения дисциплины - вооружение студентов знаниями о формировании, сохранении и укреплении здоровья и формирование у них жизненных установок на ведение здорового образа жизни.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

<i>Планируемые результаты освоения образовательной программы</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине</i>
Способность использовать основы знаний по дисциплине для формирования профессиональных навыков	Знать: основы жизнедеятельности человека и здорового образа жизни; методы и способы, сохраняющие и укрепляющие здоровье; факторы, разрушающие здоровье и мероприятия, необходимые по их устранению; физиологические основы рационального питания, расширения адаптивных возможностей организма, методики оздоровительной физической тренировки, личной гигиены; поведение человека в экстремальных условиях социума и природной среды; основные приемы и методы по реабилитации человека; основы семейной этики, сексологии и сексопатологии.
	Уметь: определять уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности; давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни; составлять индивидуальные тренировочные программы по применению методов отдельных оздоровительных систем для различных категорий населения; применять рекомендации по отдельным способам ускоренного восстановления умственной и физической работоспособности человека.
	Владеть: механизмом формирования здоровья, методами оценки индивидуального развития здоровья, способами сохранения и укрепления здоровья, теорией и методикой здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Культура здоровья» является дисциплиной базовой части математического и естественно-научного цикла Учебного плана направления подготовки 43.03.02 «Туризм». Дисциплина преподается в 3 семестре.

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося

Культура здоровья - учение о здоровье. Культура здоровья - это наука о закономерностях формирования и сохранения здоровья. Введение этой науки в образовательный процесс связано с современной концепцией и стратегией здоровья, основанной на возрастающей социальной ценности здоровья человека. В основе дисциплины "Культура здоровья" лежат нормальная физиология, биохимия, генетика, психология, педагогика, традиционные этнические системы оздоровления, теория и методика физического воспитания, исторически сложившиеся региональные и этнические учения о здоровом образе жизни. Предметом дисциплины "Культура здоровья" является индивидуальное здоровье человека как категория качества жизни.

При изучении дисциплины требуются знания и умения, полученные при изучении дисциплин «Русский язык и культура речи», «Социология», «Философия», «Основы туризмоведения», «Безопасность жизнедеятельности».

2.2. Дисциплины и/или практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Культура здоровья», необходимы для формирования правильной мотивации и создания условий для получения студентами установки к ведению здорового образа жизни.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Культура здоровья» необходимы обучающимся учебных дисциплин «Организация экскурсионной деятельности», «Организация туристических путешествий», в период прохождения преддипломной практики и написания выпускной квалификационной работы.

3. Объем дисциплины в кредитах (зачетных единицах) с указанием количества академических часов, выделенных на аудиторную (по видам учебных занятий) и самостоятельную работу студента

	Кредиты ECTS (зачетные единицы)	Всего часов		Форма обучения (вносятся данные по реализуемым формам)	
		О	З	Очная	Заочная
				Семестр №1	Семестр №2
Общая трудоемкость	3	108	-	Количество часов на вид работы:	
Виды учебной работы, из них:					
Аудиторные занятия (всего)				54	-
В том числе:					
Лекции				18	-
Семинарские занятия				36	-
Самостоятельная работа (всего)				54	-
Промежуточная аттестация					
В том числе:					
Зачет				зачет	-

4. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела, темы дисциплины	Виды учебной работы (бюджет времени) (вносятся данные по реализуемым формам)	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения

	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Тема 1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий	2		4	6	12					
Тема 2. Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия	2		4	6	12	2				
Тема 3. Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья.....	2		4	6	12					
Тема 4 Методы физической тренировки	2		4	6	12					
Тема 5 Биоритмы – основной общий принцип жизнедеятельности и здоровья	2		4	6	12					
Тема 6 Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курения	4		8	12	24					
Тема 7 Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие	2		4	6	12					
Тема 8 Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья	2		4	6	12					
Итого по разделу:	18		36	54	108					

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание разделов дисциплины	Содержание семинарских/практических занятий
---------------------------------------	--------------------------------	---

1	2	3	Кол-во часов	
			д	з
1	2	3	4	5
Тема 1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий	Понятие культуры здоровья. Обоснование необходимости ведения здорового образа (ЗОЖ) и стиля жизни. Понятие «здоровье» по определению ВОЗ, ведущих российских ученых. Составляющие компоненты здоровья (физическое, психологическое, поведенческое). Биологические и социальные признаки ЗОЖ. Единство организма и биологической и социальной среды. Факторы ЗОЖ. Мотивация здоровья и ЗОЖ. Принципы формирования мотивации здоровья. Создание установки на ЗОЖ.	Семинарские занятия 1-2	4	-
		1. Введение в дисциплину «Культура здоровья»		
		2. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.		
		3. Мотивация здоровья и здорового образа жизни		
		4. Составляющие компоненты здоровья (физическое, психологическое, поведенческое)		
		5. Единство организма и биологической и социальной среды		
Тема 2. Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия	Понятие эмоции и эмоциональное благополучие. Основные компоненты эмоций. Функции эмоций. Понятие личности. Теория Маслоу. Необходимые условия эмоционального благополучия. Определение и причины возникновения стресса. Патологический стресс. Принципы преодоления сильного стресса и создания оптимального уровня жизнедеятельности.	Семинарские занятия 3-4	4	-
		1. Эмоциональное благополучие – основной фактор психического благополучия.		
		2. Роль эмоций в формировании личности		
		3. Визуальные проявления эмоций		
		4. Условия достижения эмоционального благополучия		
		5. Общее представление о стрессе		
		6. Общие принципы формирования нормального и предупреждения паталогического стресса		
Тема 3. Двигательная активность - ведущий врожденный	Двигательная активность (ДА) и гиподинамия – исследования современной науки. Функции ДА: моторная, творческая, тренирующая, стимулирующая и	Семинарское занятие 5-6	4	
		1. Двигательная активность – врожденная		

фактор биопрогресса и здоровья	защитная.	биологическая потребность		
		2. Функции двигательной активности		
		3. Моторная функция ДА		
		4. Творческая функция ДА		
		5. Стимулирующая функция ДА		
		6. Защитная функция ДА		
Тема 4. Методы физической тренировки	Сердечно-дыхательная выносливость (СДВ). Тренировка сердечно-сосудистой системы. Мышечная сила. Гибкость. Состав тела. Искусство владеть своим телом, сила и гибкость, ловкость и грация. Гимнастика глаз. Гимнастика и плавание – единство противоположностей. Единоборства. Коллективные игры.	Семинарское занятие 7-8	4	
		1. Составляющие хорошей физической формы и её оценка		
		2. Современная концепция формирования хорошей физической формы		
		3. Сердечно-дыхательная выносливость (СДВ).		
		4. Сердечно-сосудистая система		
		5. Гибкость тела		
Тема 5. Биоритмы - основной общий принцип жизнедеятельности и здоровья	Понятие биоритма. Период, частота, фаза и амплитуда биоритма. Принципы поведения – гарантия здорового сна. Тип суточного ритма и заболеваемость. Ритмы питания и работоспособности. Десинхроноз.	Семинарское занятие 9-10	4	
		1. Биоритм		
		2. Биологическая значимость биоритма		
		3. Суточный биоритм		
		4. Фазы Луны. Влияние на жизнедеятельность человека		
		5. Современная социальная болезнь – десинхроноз		
Тема 6. Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания.	Классификация веществ, "вызывающих зависимость". Факторы вызывающие лекарственную зависимость. Эмоциональная деградация. Злоупотребление алкоголем. Бытовое пьянство. Влияние алкоголя на органы и системы	Семинарское занятие 11-12-13-14	8	
		1. Вредные пристрастия		
		2. Факторы зависимости		
		3. Эмоциональная деградация		
		4. Общие механизмы		

Курение.	организма. Алкоголь и потомство. Наркомания – состояние проблемы. Молодежь и наркотики. Наркотики и общество. Принципы избавления от наркотической зависимости. Табак как наркотическое средство. Последствия курения. Курение табака среди молодежи. Советы бросающим курить.	действия наркотических веществ на организм				
		5. Алкоголизм				
		6. Бытовое пьянство				
		7. Алкоголь и потомство				
		8. Наркомания				
		9. Программы лечения наркомании				
		10. Курение табака				
		11. Женское курение				
		12. Реклама алкоголя и табака				
		Тема 7. Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие	Творческая роль труда. Наследственность и работоспособность. Мотивация, установки и работоспособность. Принципы предупреждения переутомления и условия предупреждения. Невротические состояния. Истерия. Лечение и профилактика невротических и психопатических состояний.	Семинарское занятие 15-16	4	
				1. Труд современного человека		
				2. Работоспособность и факторы, ее обуславливающие		
3. Переутомление и хроническое утомление						
4. Информационные перегрузки						
5. Лечение невротических и психопатических состояний						
6. Профилактика невротических и психопатических состояний						
Тема 8. Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья	Пища – источник энергии. Проблемы питания современного человека. Десять ошибок в питании. Причины ожирения. Теория «заданного веса». Интенсивность метаболизма. Концепция сбалансированного питания. Типы и источники питательных веществ. Витамины. Минеральные вещества.	Семинарское занятие 17-18	4			
		1. Биологическое значение питания				
		2. Избыточный вес: причины, последствия, профилактика				
		3. Сбалансированное питание				
		4. Нетрадиционное питание				
		5. Пост. Разделение пищи				
		6. Вегетарианство				

5. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

В данном разделе приводятся перечни учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, основной и дополнительной учебной и учебно-

методической литературы, нормативных изданий, необходимых для освоения дисциплины.

Указываются наименование издания, автор, название издательства и год издания. В обязательном порядке указывается режим доступа к электронному учебнику. Список литературы периодически обновляется с учетом развития науки.

5.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Гусак А.С. Конспект лекций по дисциплине «Культура здоровья», 2017 г.
2. Методические рекомендации для проведения семинарских занятий по учебной дисциплине «Культура здоровья», разработанные авторами в составе УМКД.
- 3 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Культура здоровья», разработанные авторами в составе УМКД.

Перечень контрольных вопросов для самоподготовки

1. Что такое здоровье и болезнь?
2. Какие факторы определяют здоровье?
3. Как ограничения в питании приводят к ожирению?
4. Что называется стрессом?
5. Что означает понятие "традиционные основы здорового образа жизни"?
6. Каковы основные факторы здорового образа жизни?
7. Какова роль физической активности в здоровом образе жизни?
8. Что такое гиподинамия и как она влияет на здоровье?
9. Каковы основные оздоровительные эффекты физической культуры и спорта?
10. Что такое аэробные возможности человека?
11. В чем состоит значение режима дня?
12. Что такое закаливание организма?
13. Как влияет курение на здоровье человека?
14. Как влияет курение на мозговой кровоток?
15. Каковы способы преодоления курения?
16. Каков физиологический механизм наркотической зависимости?
17. Как влияет алкоголь на организм человека?
18. Что такое биоритмы?
19. Основные биоритмы человека.
20. Суточный биоритм.
21. Какие существуют методики восстановления зрения?
22. Что такое дисинхроноз?
23. В чем заключается роль эмоций в формировании личности?
24. Какие общие принципы формирования нормального и предупреждение патологического стресса?
25. В чем заключается Биологическое значение питания?

5.2. Перечень основной учебной литературы

1. Агаджанян Н.А. Познай себя, человек. М. – Астрахань, 1995. С. 4-12.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. М.: Физк. и спорт, 1987.
3. Бароненко В.А. Культура здоровья студента: [Электронный ресурс].- Учебное пособие. / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2003. - 224 с. Электрон. текстовые данные // Единое окно доступа к информационным ресурсам: Федеральный портал. – Режим доступа: [http:// window.edu.ru/resource/409/28409](http://window.edu.ru/resource/409/28409) (дата обращения 14.04.17)

4. Брехман И.Н. Валеология - наука о здоровье. М., 1990.
5. Зубанов В.П., Мошкин М.П., Петухов С.И. Ансамбль циркадных ритмов и эффективность тренировочных занятий, проводимых в разное время суток// Теория и практика физ.культуры. 1982. № 7. С.26-27.
6. Мерзляков Ю.А. Энциклопедия здоровья. Путь к долголетию. Минск: ППК “БЕЛ факс”, 1994. 400 с.
7. Нейдхард Дж.Вейнштейн М., Конри Р. Властелин эмоций. Как сохранить спокойствие в любой ситуации. Санкт-Петербург: ЗАО Питер, 1997. 199 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
13. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности. К теории полового влечения// Фрейд З. - Я и Оно. Труды разных лет. Кн.2. Тбилиси, 1991.
9. Чумаков Б.Н., Валеология Курс лекций. – Москва: Педагогическое общество России, 2000.
10. Шабунин Р.А., Бароненко В.А. Введение в сексологию и половое воспитание детей первых шести лет жизни. Екатеринбург, 1996. 78 с.
11. Салей А.П. Структура здоровья: [Электронный ресурс]. - Учебное пособие. /А.П. Салей. - Воронеж: Изд-во ВГУ, 2005. - 63 с. Электрон. текстовые данные // Единое окно доступа к информационным ресурсам: Федеральный портал. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/212/27212> (дата обращения 15.04.17).
12. Панченко Л.Л. Стресс: [Электронный ресурс]. - Хрестоматия. / Л.Л. Панченко - Владивосток: Мор. гос. ун-т им. адмирала Г.И. Невельского, 2003. - 120 с. Электрон. текстовые данные // Единое окно доступа к информационным ресурсам: Федеральный портал. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/708/61708> (дата обращения 15.04.17).

5.3. Перечень дополнительной литературы

1. Аргументы и факты // Здоровье (Еженедельное приложение) М., 1995-1998.
2. Артамонов Р. Валеологии быть. Но какой? Медицинская газета. 28 мая 1997.
3. Збигнев Старович. Судебная сексология. – М.: Юридическая литература, 1991.
4. Бондин В.И. Сущность и содержание валеологического образования педагога // Валеология. № 2. Р.-на/Д., 1998. С. 14-16.
5. Железняк Ю.Д., Вайнбаум Я. С., Егозина В.И. Валеология и физическая реабилитация. Программа для факультета физвоспитания. М., 1996.
6. Петленко В. П. Валеология человека – здоровье-любовь-красота. Валеология и мудрость здоровья. С.-Пб., 1995. С. 270.
7. Ключев Б. Болезнь века. С.-Пб.: Питер, 1997.
8. Полуниин В.С. Календарь здорового образа жизни на 1998 г. М.: Арбат, 1997.
9. Воробьева Р.И. Питание – мифы и реальность. М.: Грэгори, 1997.
10. Осин В.И. Валеология: Уч. пос. для студентов. Кр., 1997. С. 288.
11. Зайцев К.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. С.-Пб.: Акцидент, 1997.
12. Вайнер Э.Н. Общая валеология. Липецк, 1998.
13. Кучеренко В.З., Гришин В. В., Сырцова Л.Е. и др. Становление медицины, организации и экономики здравоохранения России. М., 1997.
14. Чайцев В.Г. Практическая валеология. Принципы сохранения, укрепления здоровья и долголетия. Рязань, 1997.
15. Ураков А.Л. Лечу себя и свою семью. С.-Пб.: ИК Комплекс, 1997.

16. Палеев Г. И. с соавт. Система работы Ростовского института повышения квалификации учителей по организации аплеологической службы в области // Валеология. № 2. Р.-на/Д., 1998. С. 48-50.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Базы данных ЮНЕП ООН - www.unep.org.
2. Информационная база данных Федеральной службы государственной статистики РФ <http://www.gks.ru/>

7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

7.1. Перечень информационных технологий (при необходимости)

Информационные технологии не применяются.

7.2. Перечень программного обеспечения (при необходимости)

Программное обеспечение не применяется

7.3. Перечень информационных справочных систем (при необходимости)

Информационные справочные системы не используются

8. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций

8.1. Виды промежуточной аттестации.

При подготовке к практическим занятиям студент заранее должен ознакомиться с темой практического занятия и вопросами, которые будут разбираться на данном занятии. При подготовке к практическому занятию студенту рекомендуется самостоятельно отработать приемы навыки, которые будут переводными или зачетными упражнениями. В данном разделе приведены примерные планы и указания к выполнению самостоятельных работ и литературные источники.

Фонд оценочных средств для текущего контроля, промежуточного и итогового контроля:

Текущий контроль:

1. Опрос.
2. Тестовый контроль.
3. Аналитическая работа.
4. Реферат.

Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний и умений), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме устного опроса (фронтальный, индивидуальный, комплексный), включая задания для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины в форме зачета, позволяет оценить уровень сформированности компетенций и может осуществляться по результатам текущего контроля и итоговой контрольной работы, тестовых заданий и т.п.

8.2. Показатели и критерии оценки результатов освоения дисциплины.

Средним баллом за дисциплину является средний балл за текущую учебную деятельность.

Механизм конвертации результатов изучения студентом дисциплины в оценки по традиционной (государственной) шкале и шкале ECTS представлен в таблице.

Средний балл по дисциплине	Отношение полученного студентом среднего балла по дисциплине к максимально возможной величине этого показателя	Оценка по государственной шкале	Оценка по шкале ECTS	Определение
4,5 – 5,0	90% – 100%	5	A	отлично – отличное выполнение с незначительным количеством неточностей
4,0 – 4,45	80% – 89%	4	B	хорошо – в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 10%)
3,75 – 3,95	75% – 79%	4	C	хорошо – в целом правильно выполненная работа с незначительным количеством ошибок (до 15%)
3,25 – 3,7	65% – 74%	3	D	удовлетворительно – неплохо, но со значительным количеством недостатков
3,0 – 3,2	60% – 64%	3	E	достаточно – выполнение удовлетворяет минимальные критерии
до 3,0	35% – 59%	2	FX	неудовлетворительно с возможностью повторной сдачи
	0 – 34%	2	F	неудовлетворительно – надо поработать над тем, как получить положительную оценку

8.3. Критерии оценки работы студента.

При усвоении каждой темы за текущую учебную деятельность студента выставляются оценки по 5-балльной (государственной) шкале. Оценка за каждое задание в процессе текущей учебной деятельности определяется на основе процентного отношения операций, правильно выполненных студентом во время выполнения задания:

- 90-100% – «5»,
- 75-89% – «4»,
- 60-74% – «3»,
- менее 60% – «2».

Если на занятии студент выполняет несколько заданий, оценка за каждое задание выставляется отдельно.

8.3.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы)

Перечень типовых заданий, необходимых для оценки знаний, умений, навыков

1. Определения конституции тела человека (определение типа телосложения, должного веса, содержание жировой и чисто массы и т.д.).
2. Регистрации основных физиологических показателей организма человека и их оценка. (Определения частоты сердечных сокращений в покое и при мышечной деятельности, методика измерения кровяного давления).
3. Методы оценки состояния здоровья. Статистическая объективизация оценки здоровья. Оценка средних значений характеристик. Оценки динамики характеристик. Надежность оценки. Самооценка состояния здоровья.
4. Подготовить доклад проведения физкультурно-оздоровительных программ для сохранения и укрепления здоровья. Составление индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ.
5. Оценка риска возникновения различных заболеваний. Оценка физического и соматического здоровья.
6. Основы рационального питания. Методика составления различных диет питания.
7. Методика оздоровительной тренировки мышц глаз. Физические упражнения при различных заболеваниях глаз. Методика применения физических упражнений для коррекции осанки и плоскостопия. Профилактика заболеваний позвоночника при помощи специальных упражнений.

Для наглядности и более полного восприятия аудиторией материала рекомендуется подготовить презентацию доклада.

Презентация оценивается по следующим критериям:

Содержание:

- соответствие слайдов тексту доклада;
- оптимальность текста (отсутствие лишнего текста, представление на слайдах лаконичных формулировок, отражающих структуру доклада, основные выводы работы);
- корректность текста презентации (использование научной терминологии, отсутствие орфографических и пунктуационных ошибок

Критерии оценки практических заданий

оценка	критерии
5(отлично)	Практическое задание выполнено правильно, присутствие творческого подхода при выполнении
4 (хорошо)	Практическое задание выполнено правильно
3 (удовлетворительно)	Практическое задание выполнено, но допускались ошибки, не отразившиеся на качестве выпускаемых работ
2 (неудовлетворительно)	Практическое задание не выполнено или допущены ошибки, влияющие на качество работы

Методические указания по выполнению контрольной работы

В ходе выполнения контрольных заданий реализуются следующие учебные цели:

- закрепление полученных студентом теоретических знаний;
- углубление знаний по изучаемой дисциплине;
- формирование навыков исследовательской работы с различными источниками;
- приобретение умения лаконичного письменного изложения своих мыслей научным языком;
- формирование навыков поиска аргументированных доказательств собственной позиции по проблемным вопросам изучаемой дисциплины.

Контрольные задания выполняются после самостоятельного изучения основных положений дисциплины, а так же на основе анализа рекомендованной учебной литературы и нормативно-правового материала. Для более полного и всестороннего раскрытия темы студент может использовать дополнительную литературу, в том числе научную и периодические печатные издания. Контрольная работа состоит из тестовых заданий по основным терминам и понятиям, встречающимся по мере изучения дисциплины.

8.3.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Культура здоровья» осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля.

Текущий контроль организуется в формах:

- устного опроса (фронтальной беседы, индивидуального опроса, докладов);
- контрольных работ;
- проверки письменных заданий (решения практико-ориентированных задач, рефератов);
- тестирования.

Промежуточный контроль осуществляется в форме зачета по результатам текущего контроля и текущей контрольной работы.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение строится на сочетании лекций, семинаров и самостоятельной внеаудиторной работы студентов (СРС). Лекции являются аудиторными занятиями, которые предназначены для теоретического осмысления и обобщения сложных разделов дисциплины. Семинарские занятия являются также аудиторными и проводятся в виде семинаров по заранее известным темам. Они предназначены для более глубокого изучения определенных аспектов лекционного материала и обучения решению проблемных вопросов на практике. На семинарских занятиях применяется метод проблемного обучения – рассмотрения вопросов с помощью создания проблемной ситуации и ее решения в рамках поставленной темы.

Все виды аудиторных занятий сочетают образовательную, воспитательную, практическую и методическую функции.

Вводная лекция – лекционное занятие, предназначенное для создания общего впечатления о дисциплине. На занятии до сведения доводятся основные вопросы дисциплины, показывается ее роль и место в области знаний организации деятельности предприятий туристической индустрии, определяется значение дисциплин для формирования общих и профессиональных компетенций.

Самостоятельная работа студента является важной компонентой профессиональной

подготовки специалистов и включает в себя следующее.

Изучение учебного материала – подготовка конспекта, логической схемы изучаемого материала, выучивания глоссария, изучение алгоритма решения типовых задач. Занятие проводится в рамках самостоятельной работы студента.

Личностно-ориентированные технологии обучения, обеспечивающие в ходе учебного процесса учет различных способностей обучаемых, создание необходимых условий для развития их индивидуальных способностей, развитие активности личности в учебном процессе. Личностно-ориентированные технологии обучения реализуются в результате индивидуального общения преподавателя и студента при сдаче презентаций, при выполнении домашних индивидуальных заданий, подготовке индивидуальных отчетов по экскурсиям на предприятия туристской индустрии, на еженедельных консультациях.

Используется лекционно-семинарский метод, самостоятельное изучение литературы, применение новых информационных технологий для самостоятельного пополнения знаний, включая использование технических и электронных средств информации.

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание реферата. Цель данной работы – осмысление и углубление знаний по данной дисциплине, развитие навыков самостоятельной работы по сбору, систематизации материала, проведению исследования и анализа на примере конкретного региона, города или конкретного предприятия индустрии туризма. Являясь одним из видов научно-исследовательской работы студентов, реферат способствует формированию у студентов аналитического, творческого мышления.

Тема реферата выбирается студентом самостоятельно. Структура работы должна включать введение, основную тематическую часть, выводы и предложения, заключение, библиографический список. Объем реферата – 10 – 15 страниц печатного текста.

Темы рефератов

1. Влияние экологических факторов на здоровье и методы противодействия последствиям вредных экологических влияний.
2. Принципы здорового питания.
3. Мифы о питании. Теория и практика здорового питания.
4. Методы безопасной коррекции веса.
5. Механизмы наркотической зависимости.
6. Механизмы пагубного воздействия алкоголя на организм человека.
7. Женский алкоголизм как основа вырождения нации.
8. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
9. Биоритмы и их значение в режиме дня.
10. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
11. Сексология и сексопатология в трудах отечественных и зарубежных ученых.
12. Сексопатология в обыденной жизни. (З.Фрейд, Э.Фромм и т.д.)
13. Физиологические аспекты йоги.
14. Стресс и доступные методы его преодоления.
15. Стрессогенные заболевания и методы их профилактики.
16. Погода и здоровье. Метеозависимость
17. Русские народные метеорологические приметы, границы их применимости и связь их со здоровьем.
18. Русские народные пословицы о здоровье.
19. Влияние кофеина на организм человека.
20. Природные факторы здоровья человека.

21. Синдром хронической усталости и пути его профилактики.
22. Гигиена умственного труда.
23. Методы самооценки состояния здоровья.
24. М.В.Ломоносов "О сохранении и умножении российского народа"
25. Традиционные религии и здоровье.
26. Сектанство и здоровье.
27. Соотношение телесного и духовного в здоровом образе жизни.

Показатели и критерии оценки реферата

Показатели оценки	Критерии оценки	Баллы (max)
1. Новизна реферата	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений	20
2. Степень раскрытия сущности проблемы	Соответствие содержания теме реферата; полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал	30
3. Обоснованность выбора источника	круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов)	20
4. Соблюдение требований к оформлению	правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата	20
5. Грамотность	отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль	10

Шкалы оценок:

80-100 баллов – оценка «отлично»

60-79 баллов – оценка «хорошо»

30 -59 баллов – оценка «удовлетворительно»

0 -29 баллов – оценка «неудовлетворительно»

Особое место в овладении дисциплины «Культура здоровья» отводится самостоятельной работе студента. Учитывая значительный объем материала курса, помимо аудиторной нагрузки, студенты выполняют некоторые виды работ самостоятельно по указанию преподавателя.

Для студентов очных форм обучения в первую очередь такими видами работ является изучение отдельных вопросов по тематике лекционных занятий. Подобная работа необходима для более полного усвоения материала и возможности решения задач, сдачи промежуточной аттестации.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

В разделе указываются используемые при изучении дисциплины специализированные лаборатории и кабинеты с оборудованием, компьютерные классы, лекционные аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием и т.п., имеющиеся в ДонАУиГС.

11. Иные сведения и (или) материалы: (включаются на основании решения кафедры)