



Составитель:

канд. экон. наук, доцент

 А.С. Гусак

Рецензент:

канд. экон. наук, доцент

 О.Э. Кириенко

Рабочая программа дисциплины "Культура здоровья" разработана в соответствии с:

Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 43.03.02 ТУРИЗМ (квалификация «академический бакалавр», «прикладной бакалавр»)(приказ МОН ДНР от 15.03.2019г. № 339);

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 516.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: Направление подготовки 43.03.02 Туризм Профиль "Туризм и гостиничная деятельность", утвержденного Ученым советом ГОУ ВПО "ДОНАУИГС" от 26.08.2021 протокол № 1/4.

Срок действия программы: 2021-2025

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Туризма
Протокол от 26.08.2021 № 1

Заведующий кафедрой:

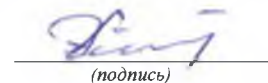
канд.экон.наук, доцент Шетилова В.Г.


(подпись)

Одобрено Предметно-методической комиссией кафедры Туризма

Протокол от 26.08.2021 г. № 1

Председатель ПМК: канд.экон.наук,
доцент Гусак А.С.


(подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

Председатель ПМК _____ (подпись)

Протокол от " ____ " _____ 2022 г. №__

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Туризма

Протокол от " ____ " _____ 2022 г. №__

Зав. кафедрой канд.экон.наук, доцент, Шепилова В.Г. _____ (подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

Председатель ПМК _____ (подпись)

Протокол от " ____ " _____ 2023 г. №__

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Туризма

Протокол от " ____ " _____ 2023 г. №__

Зав. кафедрой канд.экон.наук, доцент, Шепилова В.Г. _____ (подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

Председатель ПМК _____ (подпись)

Протокол от " ____ " _____ 2024 г. №__

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Туризма

Протокол от " ____ " _____ 2024 г. №__

Зав. кафедрой канд.экон.наук, доцент, Шепилова В.Г. _____ (подпись)

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**"УТВЕРЖДАЮ"**

Председатель ПМК _____ (подпись)

Протокол от " ____ " _____ 2025 г. №__

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Туризма

Протокол от " ____ " _____ 2025 г. №__

Зав. кафедрой канд.экон.наук, доцент, Шепилова В.Г. _____ (подпись)

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ	
является вооружение обучающихся знаниями о формировании, сохранении и укреплении здоровья и формирование у них жизненных установок на ведение здорового образа жизни.	
1.2. УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1) изучить основы жизнедеятельности человека и здорового образа жизни;	
2) дать представление о методах и способах, сохраняющих и укрепляющих здоровье;	
3) рассмотреть факторы, разрушающие здоровье и основные приемы и методы по реабилитации человека.	
1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОПОП ВО:	Б1.В
<i>1.3.1. Дисциплина "Культура здоровья" опирается на следующие элементы ОПОП ВО:</i>	
Основы туризмоведения	
Физическая культура и спорт	
Философия	
Безопасность в туризме	
Безопасность жизнедеятельности и охрана труда	
<i>1.3.2. Дисциплина "Культура здоровья" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
Гражданская оборона	
Организационно-управленческая практика	
Элективные курсы по физической культуре и спорту	
1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
<i>УК-8: Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</i>	
Знать:	
Уровень 1	Особенности создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности на удовлетворительном уровне
Уровень 2	Особенности создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности на достаточном уровне
Уровень 3	Особенности создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности на высоком уровне
Уметь:	
Уровень 1	Создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности на удовлетворительном уровне
Уровень 2	Создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности на достаточном уровне
Уровень 3	Создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности на высоком уровне
Владеть:	
Уровень 1	Навыками создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности на удовлетворительном уровне
Уровень 2	Навыками создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности на достаточном уровне
Уровень 3	Навыками создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности на высоком уровне
1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
<i>ОПК-7: Способен обеспечивать безопасность обслуживания потребителей и соблюдение требований заинтересованных сторон на основании выполнения норм и правил охраны труда и техники безопасности</i>	
Знать:	
Уровень 1	Особенности обеспечения безопасности обслуживания потребителей на основании выполнения норм и правил охраны труда и техники безопасности на удовлетворительном уровне
Уровень 2	Особенности обеспечения безопасности обслуживания потребителей на основании выполнения норм и правил охраны труда и техники безопасности на достаточном уровне
Уровень 3	Особенности обеспечения безопасности обслуживания потребителей на основании выполнения норм и правил охраны труда и техники безопасности на высоком уровне
Уметь:	

Уровень 1	Обеспечивать безопасность обслуживания потребителей на основании выполнения норм и правил охраны труда и техники безопасности на удовлетворительном уровне
Уровень 2	Обеспечивать безопасность обслуживания потребителей на основании выполнения норм и правил охраны труда и техники безопасности на достаточном уровне
Уровень 3	Обеспечивать безопасность обслуживания потребителей на основании выполнения норм и правил охраны труда и техники безопасности на высоком уровне
Владеть:	
Уровень 1	Навыками обеспечения безопасности обслуживания потребителей на основании выполнения норм и правил охраны труда и техники безопасности на удовлетворительном уровне
Уровень 2	Навыками обеспечения безопасности обслуживания потребителей на основании выполнения норм и правил охраны труда и техники безопасности на достаточном уровне
Уровень 3	Навыками обеспечения безопасности обслуживания потребителей на основании выполнения норм и правил охраны труда и техники безопасности на высоком уровне

В результате освоения дисциплины "Культура здоровья" обучающийся должен:

3.1	Знать:
	основы жизнедеятельности человека и здорового образа жизни;
	методы и способы, сохраняющие и укрепляющие здоровье;
	факторы, разрушающие здоровье и мероприятия, необходимые по их устранению.
3.2	Уметь:
	определять уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности;
	давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни;
	применять рекомендации по отдельным способам ускоренного восстановления умственной и физической работоспособности человека.
3.3	Владеть:
	механизмом формирования здоровья;
	методами оценки индивидуального развития здоровья;
	способами сохранения и укрепления здоровья;
	теорией и методикой здорового образа жизни.

1.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний, умений и приобретенных навыков), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских/практических занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (тестовые задания, контроль знаний по разделу, ситуационных заданий и т.п.), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы студента осуществляется в соответствии с действующим "Порядок организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС". По дисциплине "Культура здоровья" видом промежуточной аттестации является Зачет

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины "Культура здоровья" составляет 2 зачётные единицы, 72 часов. Количество часов, выделяемых на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося, определяется учебным планом.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Раздел 1. Введение в валеологию						

Тема 1.1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий /Лек/	6	2	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 1.1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий /Сем зан/	6	4	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 1.1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий /Ср/	6	4	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 1.2. Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия /Лек/	6	2	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 1.2. Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия /Сем зан/	6	4	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 1.2. Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия /Ср/	6	4	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 1.3. Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья /Лек/	6	2	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 1.3. Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья /Сем зан/	6	2	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 1.3. Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья /Ср/	6	3	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 1.4. Методы физической тренировки /Лек/	6	2	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 1.4. Методы физической тренировки /Сем зан/	6	4	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 1.4. Методы физической тренировки /Ср/	6	3	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	

Раздел 2. Раздел 2. ЗОЖ – основа долголетия						
Тема 2.1. Биоритмы – основной общий принцип жизнедеятельности и здоровья /Лек/	6	2	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 2.1. Биоритмы – основной общий принцип жизнедеятельности и здоровья /Сем зан/	6	4	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 2.1. Биоритмы – основной общий принцип жизнедеятельности и здоровья /Ср/	6	3	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 2.2. Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курение /Лек/	6	2	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 2.2. Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курение /Сем зан/	6	4	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 2.2. Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курение /Ср/	6	3	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 2.3. Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие /Лек/	6	2	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 2.3. Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие /Сем зан/	6	4	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 2.3. Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие /Ср/	6	3	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 2.4. Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья /Лек/	6	0	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 2.4. Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья /Сем зан/	6	2	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	

Тема 2.4. Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья /Ср/	6	5	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	
Тема 2.4. Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья /Конс/	6	2	УК-8 ОПК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	0	

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины "Культура здоровья" используются следующие образовательные технологии: лекции (Л), практические занятия (ПР), самостоятельная работа студентов (СР) по выполнению различных видов заданий.

В процессе освоения дисциплины "Культура здоровья" используются следующие интерактивные образовательные технологии: проблемная лекция (ПЛ). Лекционный материал представлен в виде слайд-презентации в формате «Power Point». Для наглядности используются материалы различных научных и технических экспериментов, справочных материалов, научных статей т.д. В ходе лекции предусмотрена обратная связь со студентами, активизирующие вопросы, просмотр и обсуждение видеофильмов. При проведении лекций используется проблемно-ориентированный междисциплинарный подход, предполагающий творческие вопросы и создание дискуссионных ситуаций.

При изложении теоретического материала используются такие методы, как: монологический, показательный, диалогический, эвристический, исследовательский, проблемное изложение, а также следующие принципы дидактики высшей школы, такие как: последовательность и систематичность обучения, доступность обучения, принцип научности, принципы взаимосвязи теории и практики, наглядности и др. В конце каждой лекции предусмотрено время для ответов на проблемные вопросы.

Самостоятельная работа предназначена для внеаудиторной работы студентов, связанной с конспектированием источников, учебного материала, изучением дополнительной литературы по дисциплине, подготовкой к текущему и семестровому контролю, а также выполнением индивидуального задания в форме реферата, эссе, презентации, эмпирического исследования.

РАЗДЕЛ 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература

1. Основная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Захарова, Н. А.	Обеспечение безопасности в туризме : учебное пособие (165 с.)	Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020
Л1.2	Соколов, А. С., Манько, Н. П., Рассохина, Т. В., Гуляев, В. Г.	Организация медицинского, лечебного и спа-туризма : учебное пособие (288 с.)	Москва : Российская международная академия туризма, Университетская книга, 2019
Л1.3	С. Ю. Махов	Безопасность в туризме : учебно-методическое пособие (118 с.)	Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020
2. Дополнительная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	А. С. Гусак	Организация деятельности предприятий туристской индустрии: учебно-методическое пособие для обучающихся 2 курса образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» (профиль «Туризм и гостиничная деятельность») очной формы обучения (464 с.)	ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2020
Л2.2	Стеблецов, Е. А.,	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное	Москва : Издательство

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
	Воронов, Ю. С., Севастьянов, В. В.	ориентирование : учебное пособие для вузов (195 с.)	Юрайт, 2021
Л2.3	Полынский, А. С.	Культурный туризм в современном мире: учебное пособие (155 с.)	Омск : Омский государственный технический университет, 2020

4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Журнал «Вокруг света»	http://www.vokrugsveta.ru/
Э2	Журнал «Турбизнес»	http://www. Tourbus.ru/

4.3. Перечень программного обеспечения

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

- компьютерная техника и системы связи используются для создания, сбора и обработки информации;
- электронные презентации;
- электронная почта, форумы, видеоконференцсвязь для взаимодействия с обучающимися;
- дистанционные занятия с использованием виртуальной обучающей среды Moodle;
- Skype используется для проведения дистанционного обучения и консультаций;
- электронные библиотечные ресурсы ДОНАУИГС.

Программное обеспечение: MS Word, MS Excel, MS Power Point, виртуальная обучающая среда Moodle.

4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (ЭИОС ГОУ ВПО ДОНАУИГС) и электронно-библиотечную систему (ЭБС Лань), а также возможностью индивидуального неограниченного доступа обучающихся в ЭБС и ЭИОС посредством Wi-Fi с персональных мобильных устройств.

4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Дисциплина «Культура здоровья» обеспечена:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: лекционная аудитория № 509, учебный корпус 1
- комплект мультимедийного оборудования: ноутбук, мультимедийный проектор, экран;
- специализированная мебель: доска аудиторная, столы аудиторные, стулья.
2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: № 318 учебный корпус 3, № 204 учебный корпус 3
- специализированная мебель: доска аудиторная, столы аудиторные, стулья;
3. Помещения для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации: читальный зал, учебный корпус 1. Адрес: г. Донецк, ул. Челюскинцев, 163А (ГОУ ВПО "ДОНАУИГС").

РАЗДЕЛ 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Перечень контрольных вопросов для самоподготовки

1. Что такое здоровье и болезнь?
2. Какие факторы определяют здоровье?
3. Что такое холестерин?
4. Что такое жировая ткань?
5. Как ограничения в питании приводят к ожирению?
6. Что называется стрессом?
7. К каким последствиям ведет голодание?
8. Почему надо есть досыта?
9. Что такое специфическое динамическое действие пищи?
10. Что означает понятие "традиционные основы здорового образа жизни"?
11. Каковы основные факторы здорового образа жизни?
12. Какова роль физической активности в здоровом образе жизни?
13. Что такое гиподинамия и как она влияет на здоровье?
14. Каковы основные оздоровительные эффекты физической культуры и спорта?
15. Что такое аэробные возможности человека?

16. Как влияет курение на здоровье человека?
17. Как влияет курение на мозговой кровоток?
18. Каковы способы преодоления курения?
19. Каков физиологический механизм наркотической зависимости?
20. Что такое "флэшбэк"?
21. Как влияет алкоголь на организм человека?

Перечень контрольных вопросов для промежуточной аттестации (диф.зачет):

1. Что такое изомерия органических молекул и ее роль для здоровья?
2. Что такое холестерин?
3. Что такое жировая ткань?
4. Как ограничения в питании приводят к ожирению?
5. Почему "не годы старят, а невзгоды"?
6. Что такое чувствительные нейроны?
7. Что называется рефлекторной дугой?
8. Почему наркомания неизлечима или что такое синаптическая передача?
9. Что называется стрессом?
10. Что такое пилоэрекция?
11. Что такое "отложение солей"?
12. Что называется артериальным давлением?
13. Что такое венозный возврат?
14. Что такое варикозное расширение вен?
15. Каковы последствия гипервентиляции?
16. В чем опасность специфического иммунитета?
17. Что такое аллергия?
18. К каким последствиям ведет голодание?
19. Почему надо есть досыта?
20. Что такое специфическое динамическое действие пищи?
21. Что означает понятие "традиционные основы здорового образа жизни"?
22. Каковы основные факторы здорового образа жизни?
23. Какова роль физической активности в здоровом образе жизни?
24. Что такое гиподинамия и как она влияет на здоровье?
25. Каковы основные оздоровительные эффекты физической культуры и спорта?
26. Что такое аэробные возможности человека?
27. Как влияет экологическая обстановка на здоровье?
28. В чем состоит значение режима дня?
29. Что такое закаливание организма?
30. Что такое метеозависимость?
31. Как влияет погода на здоровых людей?
32. Как влияет курение на здоровье человека?
33. Как влияет курение на мозговой кровоток?
34. Каковы способы преодоления курения?
35. Каков физиологический механизм наркотической зависимости?
36. Что такое "флэшбэк"?
37. Как влияет алкоголь на организм человека?
38. Какова функция алкогольдегидрогеназы?

5.2. Темы письменных работ

Тематика круглого стола по дисциплине «Культура здоровья»

Здоровье в системе человеческих ценностей.

Компоненты здоровья. Понятия "болезнь" и "здоровье".

Состояние здоровья населения России.

Основные понятия и термины.

Здоровье – как научная проблема.

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.

Здоровье как социальная ценность жизни.

Основные факторы, определяющие здоровье.

Индивидуальное и общественное здоровье.

Показатели здоровья.

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Культура здоровья" разработан в соответствии с локальным нормативным актом "Порядок разработки и содержания фондов оценочных средств основной образовательной программы высшего профессионального образования в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Культура здоровья" в полном объеме представлен в учебно-методическом комплексе дисциплины.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос, тестовые задания, доклады, рефераты, научная составляющая

РАЗДЕЛ 6. СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения, имеющихся в ГОУ ВПО "ДОНАУИГС".

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

РАЗДЕЛ 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации (указания) для обучающихся по освоению дисциплины оказывают методическую помощь при самостоятельном изучении дисциплины. Рекомендуется такая

последовательность: ознакомиться с содержанием рабочей программы учебной дисциплины; изучить и законспектировать соответствующие темы рекомендуемой литературы. Кроме того, целесообразно ознакомиться с новыми статьями специальных журналов и сборников.

Учитывая тот факт, что изучение дисциплины предусматривает кропотливую работу и содержательное обсуждение вопросов на семинарских занятиях, именно во время самостоятельной работы студент углубляет понимание проблем, активизирует самостоятельный поиск, систематизирует накопленный опыт аналитико-синтетической работы, закладывает основы качественной подготовки докладов, сообщений, рефератов, как по собственным интересам, так и по заданию преподавателя.

Обязательной формой индивидуальной работы является подготовка студентом 2 рефератов или презентаций, согласно перечню тем индивидуальных работ, с последующим докладом на семинаре.

Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Методические рекомендации к семинарским занятиям

При подготовке к семинарским занятиям обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия и методики расчета показателей, ответить на контрольные вопросы. В течение семинарского занятия обучающемуся необходимо выполнить задания, выданные преподавателем.

Рекомендации по работе с литературой. Теоретический материал дисциплины становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить дисциплину, придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему. Кроме того, очень полезно мысленно задать себе следующие вопросы (и попробовать ответить на них): о чем этот параграф, какие новые понятия введены, каков их смысл, что даст это на практике?

РЕЦЕНЗИЯ
на РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДИСЦИПЛИНЫ

«Культура здоровья»

Направление подготовки 43.03.02 Туризм

Профиль «Туризм и гостиничная деятельность»

Разработчики: Гусак А.С., доцент кафедры туризма

Кафедра: Туризма

Представленная на рецензию рабочая программа и фонд оценочных средств дисциплины «Культура здоровья» разработаны в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 43.03.02 ТУРИЗМ (квалификация "академический бакалавр", "прикладной бакалавр") (приказ МОН ДНР от 15.03.2019 г. № 339).

Рабочая программа дисциплины содержит требования к уровню подготовки бакалавров по приобретению теоретических знаний и практических навыков, которые предъявляются к обучающимся данного направления подготовки в ходе изучения учебной дисциплины.

В рабочей программе сформулированы цели и задачи освоения дисциплины.

В разделе «Место дисциплины в структуре образовательной программы» указаны требования к предварительной подготовке обучающихся, а также последующие дисциплины, для которых изучение данной будет необходимым.

В рабочей программе прописана компетенция обучающегося (УК-8, ОПК-7), формируемая в результате освоения дисциплины.

Раздел «Структура и содержание дисциплины» содержит тематическое и почасовое распределение изучаемого материала по видам занятий, а также часы на самостоятельную работу.

В разделе «Фонд оценочных средств» указаны оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося (фонд оценочных средств представлен отдельным элементом УМКД).

Компетенции по курсу, указанные в рабочей программе, полностью соответствуют учебному плану и матрице компетенций.

В рабочей программе дисциплины представлен также перечень материально-технического обеспечения для осуществления всех видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Рабочая программа дисциплины имеет логически завершённую структуру, включает в себя все необходимые и приобретаемые в процессе изучения навыки и умения.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено в программе перечнем основной и дополнительной литературы, методических материалов, библиотечно-информационных ресурсов, что является достаточным для успешного владения дисциплиной.

Таким образом, рабочая программа дисциплины «Культура здоровья» соответствует всем требованиям к реализации программы и может быть рекомендована к использованию.

Рецензент:
Доцент, канд. экон. наук, доцент



Кириенко О.Э.