

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

Новокузнецкий институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет экономический
Кафедра экономической теории, муниципального управления и сервиса

УТВЕРЖДАЮ

Декан экономического факультета

С.Н. Часовников

«09» марта 2017 г.



Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.11.2 Основы здорового образа жизни

Направление подготовки

43.03.02 Туризм

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

«Технология и организация туроператорских и турагентских услуг»

Программа подготовки
академический бакалавриат

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора 2014

Новокузнецк 2017

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 43.03.02 «Туризм»	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	3
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	3
3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)	3
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	4
4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	4
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам	4
5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	8
5.1 Перечень и указания к выполнению заданий для самостоятельной работы	8
5.2 Темы рефератов	9
5.3 Методические указания по подготовке реферата	9
5.4 График самостоятельной работы студента	Ошибка! Закладка не определена.
6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	10
6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине	10
6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы	11
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций	15
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	15
7.1 Основная учебная литература	15
7.2 Дополнительная учебная литература	15
8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети (Интернет), необходимых для освоения дисциплины	15
9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	17
11 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	17
12. Иные сведения и (или) материалы	17
12.1 Использование в учебном процессе интерактивных форм проведения занятий	17
12.2 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	17

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 43.03.02 «Туризм»

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Знать: предметную область, систему, содержание понятий в области физической культуры, спорта, основ здорового образа жизни. Уметь: организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности. Владеть: навыками здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Данная дисциплина относится к дисциплинам выбора математического и естественнонаучного цикла (Б1.В.ДВ.4.2).

Дисциплина изучается на втором курсе в четвертом семестре.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (ЗЕ), 108 академических часов.

3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего по видам учебных занятий)	
Аудиторная работа (всего)	54
в том числе:	
Лекции	18
Семинары, практические занятия	36
Практикумы	
Лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего)	54
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	54
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен)	зачет

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

4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоемкост ь (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости
			Аудиторные учебные занятия			СРС	
		всего	лекции	семинары, практ-е занятия			
1	Введение	8	2	2		4	УО-1,
2	Основы физического и психического здоровья	23	4	8		11	УО-1
3	Рациональное питание	18	4	6		8	УО-1
4	Двигательная активность	16	4	6		6	УО-1
5	Репродуктивное здоровье	13	2	6		5	УО-1
6	Факторы нарушения здоровья	30	2	8		20	УО-1,ПР-4
	Итого за семестр	108	18	36		54	УО-3

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Введение	
Содержание лекционного курса		
1.1	(2 часа)	Предпосылки выделения науки о здоровом образе жизни. Основные понятия о здоровье. Компоненты и показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Здоровье как основа безопасного существования. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Санология, валеология. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения России. Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Проблемы в формировании здорового образа жизни. Законодательные акты по оздоровлению нации. Понятие мотивации. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.
Темы практических/семинарских занятий		
1.2	Семинар № 1 Факторы здоровья. (2 часа)	Факторы здоровья. Основные законы здоровья. Факторы риска. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. Структура рождаемости и смертности в Новокузнецке. Значение знаний по ЗОЖ для профессии туроператора.
Темы лабораторных работ		
1.3	Оценка	Критерии оценки здоровьесберегающей среды. Изучение

	здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении (3 часа).	качества образовательной среды в учреждении. Составление протокола оценки здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.
2	Основы психического и физического здоровья	
<i>Содержание лекционного курса</i>		
2.1	Физическое здоровье. (2 часа)	Основные составляющие здорового образа жизни: оптимальная двигательная активность; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; рациональный режим дня; отсутствие вредных привычек, опасных для здоровья. Роль государства в профилактике заболеваний у населения, в формирования мотиваций и установок на здоровый образ.
2.2	Психическое здоровье. (2 часа)	Основные составляющие психического здоровья: когнитивный и эмоциональный компонент. Как повысить умственную работоспособность. Пища для ума. Особенности питания при интенсивном умственном труде. Знакомство с методами, упражнениями, тренингами, заданиями и т.д., направленными на развитие, улучшение и тренировку внимания, памяти, мышления, воображения взрослого. Упражнения в помещении: достоинства и недостатки. Выбор наиболее эффективных упражнений для индивидуальных занятий.
<i>Темы практических/семинарских занятий</i>		
2.3	Семинар № 2 Функциональное развитие и нагрузки. (2 часа)	Ранние этапы функционального развития. Зависимость развития органов и систем от физической нагрузки на них. Игры как важный фактор развития ребенка. Тренировки физических и психических возможностей.
2.4	Семинар № 3 Стресс. (2 часа)	Понятие стресса. Эустресс и и дистресс. Стресс-факторы. Физиологические особенности стресса. Влияние стресса на психическое состояние человека. Особенности психического состояния студентов в процессе получения высшего профессионального образования.
<i>Темы лабораторных работ</i>		
2.5	Микробиологическая оценка окружающей среды. (4часа)	Отбор микробиологических проб с окружающих предметов. Посев проб на питательные среды. Характеристика микробиологической загрязненности предметов окружающей среды.
2.6	Оценка суточных изменений физиологических показателей. (2 часа)	Изучение данных суточных изменений физиологических показателей (температура, давление, жизненная емкость легких и др.) у исследуемых групп. Индивидуальная и групповая оценка физиологических показателей в разных условиях.
2.7	Исследование биоритмов и показателей психологической устойчивости. (2 часа)	Изучение биоритмов суточной активности человека. Индивидуальная оценка суточной активности. Характеристика процессов работоспособности и умственного утомления.
3	Рациональное питание	
<i>Содержание лекционного курса</i>		

3.1	Рациональное питание (4 часа)	Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека. Общий обзор системы пищеварения. Понятие об обмене веществ. Основные принципы правильного питания. Понятие о сбалансированном питании. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды, питьевой режим. Соотношение белков, жиров и углеводов у человека в зависимости от физического труда, возраста. Группы продуктов. Питание для профилактики основных заболеваний (атеросклероз, ожирение и гипотрофия). Роль материнского молока для новорожденного. Суточная потребность детей в белках, жирах и углеводах в зависимости от возраста. Потребности в воде школьников в зависимости от возраста. Особенности питания детей-спортсменов. Особенности питания учащихся. Особенности питания людей старшего и пожилого возраста. Современные теории питания, их значение. Пирамида здорового питания. Раздельное питание. Голодание. Сыроедение. Оценка пищевого статуса организма.
Темы практических/семинарских занятий		
3.2	Семинар № 4 Витамины. (2 часа)	Водорастворимые, жирорастворимые, естественные и синтетические, хилатные формы, эссенциальные вещества.
3.3	Семинар № 5 Минералы. (2 часа)	Минеральные вещества и соли. Роль минералов в обмене веществ. Подвижные и неподвижные формы микроэлементов. Заболевания связанные с недостатком или избытком микроэлементов.
Темы лабораторных работ		
3.4	Основы диетологии. (2 часа)	Оценка суточного рациона учащегося. Диетология. Сравнение систем здорового питания. Показания и противопоказания диет. Лечение питанием. Разработка индивидуальной профилактической диеты.
3.5	Характеристика пищевых добавок (2 часа)	Изучение видов и действия на организм человека пищевых добавок. Оценка качества продуктов питания по перечню пищевых добавок, указанных на упаковке.
4	Двигательная активность	
Содержание лекционного курса		
4.1	Основы физической нагрузки и двигательная активность. (2 часа)	Физический труд, физическая тренировка и оздоровительная физическая тренировка. Понятие о физических упражнениях. Классификация физических упражнений и нагрузок. Характеристика основных видов оздоровительных физических упражнений, влияние на организм (ходьба, бег, плавание, различные виды гимнастики, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, единоборства и др.). Основные принципы оздоровительной физической тренировки и их обоснование. Понятие физической культуры. Место и роль занятий физкультурой в режиме здорового образа жизни. Краткая история развития физической культуры. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в современном обществе. Обоснование биологической потребности организма в достаточной двигательной активности. Энергетическое правило скелетных мышц И.А. Аршавского, концепция кинезофилии, теория моторно-висцеральных рефлексов М.Р. Могеновича.

		Комплексная оценка здоровья по Г.А. Апанасенко и В.И. Белову, по программам «Мониторинг здоровья учащихся и студентов». Значение и проблемы мониторинга здоровья. Формы оздоровительной физической активности.
4.2	Адаптация к физическим нагрузкам. (2 часа)	Стадии адаптации к физической нагрузке. Системный структурный след адаптации к физическим нагрузкам и механизмы его формирования. Прямой и перекрестные защитные эффекты адаптации к физическим нагрузкам. Основные черты системного структурного следа адаптации к физическим нагрузкам. Двигательная активность важнейший гомеостатический фактор и главный фактор декодирования программы индивидуального развития. «Цена» адаптации к физическим нагрузкам. Понятие физической тренировки. Энергообеспечение мышечной деятельности. Принципиальный механизм мышечного сокращения. Характеристика аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного энергообеспечения мышечной деятельности. Порог анаэробного обмена, аэробный порог, зоны интенсивности при выполнении физических нагрузок.
Темы практических/семинарских занятий		
4.3	Семинар 6. Нормирование нагрузок двигательной активности. (2 часа)	Медико-биологические аспекты оптимизации и нормирования нагрузок при занятиях оздоровительной физкультурой и спортом. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом. Дневник самоконтроля и его содержание.
Темы лабораторных работ		
4.5	Диагностика и оценка индивидуального здоровья. (2 часа)	Диагностика и оценка индивидуального здоровья. Оценка функционального состояния. Пробы с физическими нагрузками, активная ортостатическая проба, дыхательные пробы. Физические качества и оценка физической подготовленности.
4.6	Оценка утомляемости организма. (2 часа)	Методы оценки утомляемости. Соматометрия и выносливость. Пробы с физическими нагрузками: силовые динамические, статические пробы. Индивидуальная оценка утомляемости.
5	Репродуктивное здоровье	
Содержание лекционного курса		
5.1	Основы репродуктивного здоровья. (2 часа)	Особенности репродуктивной функции у мужчин и женщин. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье. Проблема репродуктивного здоровья в настоящее время.
Темы практических/семинарских занятий		
5.3	Семинар № 7 Заболевания передающие половым путем (ЗППП). (2 часа)	Характеристика основных заболеваний, передающихся половым путем: трихомониаз, сифилис, гонорея, уреаплазмоз, микоплазмоз, хламидиоз. Их скрытые и явные формы. Современные способы контрацепции. Пути передачи и осложнения. СПИД. Этиология. Клиника. Профилактика.
6	Факторы нарушения здоровья	
Содержание лекционного курса		
6.1	Факторы нарушения здоровья. (3 часа)	Определение понятия «привычка». Употребление алкоголя и наркотиков. Курение. Влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека и общество в целом. Причины формирования вредных привычек, основные принципы и некоторые методы избавления от них.

<i>Темы практических/семинарских занятий</i>		
6.2	Семинар № 8 Факторы, разрушающие здоровье. (2 часа)	Социальные болезнетворные факторы. Влияние алкоголя на органы и физиологические системы организма. Алкоголь и потомство. Социальные последствия алкоголизма. Табакокурение. Влияние курения на организм. Методы борьбы с алкоголизмом и курением. Наркотики и наркомания. Патофизиологические механизмы действия наркотических веществ на ЦНС и другие органы. Феномен наркопотребления в исторической ретроспективе. Наркотики в современном обществе.
6.4	Семинар № 9 Профзаболевания. (3 часа)	Понятие профзаболевание. Факторы вызывающие профессиональные болезни. Характеристики труда: тяжесть напряженность. Основные группы профессиональных заболеваний. Специфика расстройств психики, связанная с профессиональной деятельностью.

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1 Перечень и указания к выполнению заданий для самостоятельной работы

На самостоятельное освоение дисциплины студентам выделено 54 часа. Часы самостоятельной работы отводятся на подготовку к семинарским занятиям, сбор материала, оформление и защиту лабораторных работ, подготовку и защиту реферата.

Выполнение самостоятельных работ формируется исходя из следующих требований:

- к началу экзаменационной сессии каждый студент обязан выполнить все самостоятельные работы, предусмотренные программой курса;
- к началу аттестации студент обязан выполнить те задания самостоятельные работы, которые предусмотрены в уже пройденных темах по дисциплине.

Порядок защиты самостоятельных работ:

- на семинарских занятиях защищаются знания по тому теоретическому разделу курса, который выделен на самостоятельное изучение; если студент во время семинара не представлял материал, или не ответил на поставленный вопрос – он должен его защитить отдельно на консультации;
- защита реферата проходит устно во время установленного практического занятия, на семинаре (при совпадении тематики реферата с вопросами семинарских занятий по курсу дисциплины) или на консультации; выбор темы реферата проводится по номеру из прилагаемого списка, совпадающего с номером зачетной книжки студента;
- защита лабораторных работ проводится в конце текущего занятия или на консультации преподавателя.

Перечень видов самостоятельной работы по разделам курса

Задание	Кол-во часов	Примечание
Подготовка к семинару № 1	2	Основная литература, ист. 1 Дополнительная литература, ист. 5
Оформление и защита лабораторной работы № 1	2	
Основы физического и психического здоровья		
Подготовка к семинарам № 2, 3	4	Основная литература, ист. 1 Дополнительная литература, ист. 1, 2, 4
Оформление и защита лабораторных работ № 2-4	7	

Рациональное питание		
Подготовка к семинарам № 4, 5	4	Основная литература, ист. 1 Дополнительная литература, ист. 4
Оформление и защита лабораторных работ № 5, 6	4	
Двигательная активность		
Подготовка к семинару № 6	3	Основная литература, ист. 1 Дополнительная литература, ист. 1, 5
Оформление и защита лабораторных работ №№ 7, 8	4	
Репродуктивное здоровье		
Подготовка к семинару № 7	4	Основная литература, ист. 1 Дополнительная литература, ист. 4
Факторы нарушения здоровья		
Подготовка к семинару № 8, 9	4	Основная литература, ист. 1 Дополнительная литература, ист. 3,4
Подготовка и защита реферата	16	
Всего:	54	

5.2 Темы рефератов

1. Современные технологии формирования здоровьесберегающей среды для человека.
2. Экологические факторы риска для здоровья населения.
3. Механизмы биологической надежности организма человека.
4. Влияние стресса на психическое состояние человека.
5. Влияние стресса на соматические системы человека.
6. Витаминзависимые и витаминрезистентные состояния.
7. Роль эссенциальных веществ в жизни человека.
8. Минералдефицитные состояния и заболевания.
9. Протекторная роль витаминов и минералов.
10. Гигиенические основы питания.
11. Физиологически вредные продукты питания и пищевые добавки.
12. Медико-биологические основы тренировки.
13. Адаптации организма человека к физическим нагрузкам.
14. Механизмы адаптации организма человека к психическим нагрузкам.
15. Влияние алкоголя на органы и физиологические системы организма.
16. Социальные последствия алкоголизма.
17. Влияние курения на организм человека
18. Патофизиологические механизмы действия наркотических веществ.
19. Феномен наркопотребления в исторической ретроспективе и в современном обществе.
20. Факторы вызывающие профессиональные болезни
21. Профзаболевания, вызываемые влиянием химических факторов.
22. Профзаболевания, связанные с воздействием пылевого фактора.
23. Профзаболевания, вызываемые воздействием физических факторов.
24. Профзаболевания, возникающие в результате перенапряжения.
25. Профзаболевания, вызываемые действием биологических факторов.

5.3 Методические указания по подготовке реферата

Реферат выполняется студентами согласно выбранной из предложенного списка тем (см. пункт 5.2 рабочей программы). Выбор темы реферата проводится по номеру из прилагаемого списка, совпадающего с номером зачетной книжки студента.

Объем реферата – 10 – 15 листов формата А4 оформленных согласно требованиям ГОСТ. В реферате должны быть выражены основные составные части: введение, основная часть, заключение, список использованных источников, приложения.

Выбранная тематика должна быть раскрыта по возможности многогранно, с использованием информационных материалов – научной литературы, публикаций в средствах массовой информации. Допускается применение электронных источников и ресурсов Интернет. В последнем случае необходимо дать ссылку на этот источник с указанием адреса и названия сайта. Кроме работы с литературными источниками, в ходе выполнения реферата студенту необходимо сформировать и отобразить собственную точку зрения по данной проблеме.

Защита рефератов проводится до начала аттестационной недели, согласно графика СРС.

6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции или ее части и ее формулировка	Наименование оценочного средства
1	Введение		
	<i>Знать:</i> особенности формирования здоровья человека; средовую обусловленность здоровья человека;	ОК-7	Вопросы зачета, собеседование на семинаре.
	<i>Уметь:</i> планировать здоровьесберегающие мероприятия;		Собеседование на семинаре и при защите лабораторной работы.
	<i>Владеть:</i> методами поддержания здоровой среды .		
2	Основы физического и психического здоровья		
	<i>Знать:</i> показатели физического и психического здоровья;	ОК-7	Вопросы зачета, собеседование на семинарах.
	<i>Уметь:</i> использовать упражнения для тренировки физических и психических возможностей;		Собеседование на семинарах и при защите лабораторных работ.
	<i>Владеть:</i> Методами профилактики нарушений физического и психического здоровья.		
3	Рациональное питание		
	<i>Знать:</i> основы рационального питания;	ОК-7	Вопросы зачета, собеседование на

	критерии оценки рациональности питания;		семинарах.
	<i>Уметь:</i> оценивать влияние пищи на здоровье;		
	<i>Владеть:</i> навыком оценки и планирования рациона питания в соответствии с принципами ЗОЖ.		Собеседование на семинарах и при защите лабораторных работ.
4	Двигательная активность		
	<i>Знать:</i> принципы сохранения и развития двигательной активности; механизмы адаптации к физическим нагрузкам;		Вопросы зачета, собеседование на семинаре.
	<i>Уметь:</i> определять нормы двигательной нагрузки в соответствии с возрастом и физической подготовленностью человека;	ОК-7	
	<i>Владеть:</i> навыком комплексной оценки здоровья человека.		Собеседование на семинаре и при защите лабораторных работ.
5	Репродуктивное здоровье		
	<i>Знать:</i> факторы репродуктивного здоровья;		Вопросы зачета, собеседование на семинаре.
	<i>Уметь:</i> планировать здоровьесберегающее репродуктивное поведение;	ОК-7	
	<i>Владеть:</i> навыками характеристики факторов нарушения репродуктивного здоровья.		Собеседование на семинаре
4	Факторы нарушения здоровья		
	<i>Знать:</i> социальные факторы нарушения здоровья человека;		Вопросы зачета, собеседование на семинарах.
	<i>Уметь:</i> давать характеристику опасных социальных факторов;	ОК-7	
	<i>Владеть:</i> навыком психологической защиты в условиях опасных социальных факторов.		Собеседование на семинарах.

6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1 Вопросы зачета

а) типовые вопросы (задания)

Введение

1. Основные понятия и развитие науки о здоровом образе жизни.
2. Критерии здорового образа жизни.

3. Индивидуальное и общественное здоровье. Факторы риска.
4. Медико-статистические показатели состояния здоровья населения России.
5. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
6. Нормативно-правовая база обеспечения ЗОЖ.

Основы физического и психического здоровья

7. Основные составляющие здорового образа жизни.
8. Понятие образа жизни. Качество и стиль жизни.
9. Физическое здоровье. Профилактика заболеваний. Закаливание.
10. Национальная политика в профилактике заболеваний у населения.
11. Основные составляющие психического здоровья.
12. Синдром хронической усталости. Способы повышения умственной работоспособности. Понятие о стрессе.
13. Влияние стресса на психосоматическое состояние человека.

Рациональное питание

14. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека. Основные принципы правильного питания.
15. Питание для профилактики основных заболеваний (атеросклероз, ожирение и гипотрофия). Группы продуктов.
16. Основные составляющие пищи: белки, жиры, углеводы.
17. Калорийность пищи, подсчет калорий.
18. Важнейшие составляющие пищевого рациона: микро- и макроэлементы, витамины.
19. Пищевые факторы риска: мутагены, канцерогены, радионуклеиды.

Двигательная активность

20. Основа двигательной активности: физический труд, физическая тренировка, физические упражнения. Понятие о физической культуре.
21. Характеристика основных видов оздоровительных физических упражнений, влияние на организм.
22. Основные принципы оздоровительной физической тренировки.
23. Возрастные нормы физической нагрузки и тренировки организма.
24. Комплексная оценка здоровья по Г.А. Апанасенко и В.И. Белову.
25. Адаптации к физической нагрузке: понятие, стадии, «эффекты».
26. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.
27. Опорно-двигательный аппарат. Профилактика сколиозов, лордозов, кифозов, плоскостопия. Основы поддержания здорового состояния позвоночника.

Репродуктивное здоровье

28. Понятие о репродуктивной функции и репродуктивном здоровье человека.
29. Индивидуальное и социальное значение репродуктивного здоровья населения.
30. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье.
31. Характеристика основных ЗППП: трихомониаз, сифилис, гонорея, уреаплазмоз, микоплазмоз, хламидиоз.
32. Национальные программы сохранения репродуктивного здоровья населения. Профилактика ЗППП.
33. **Факторы нарушения здоровья**
34. Социальные безразличные факторы.
35. Влияние алкоголя на органы и физиологические системы организма.
36. Социальные последствия алкоголизма.
37. Влияние курения на организм человека.
38. Наркотики и наркомания. Патологические механизмы действия наркотических веществ.
39. Понятие профзаболевания. Факторы вызывающие профессиональные болезни.
40. Основные группы профессиональных заболеваний.

б) Критерии оценивания сформированности компетенций (результатов):

- логичное изложение материала о важнейших структурных составных частях современной системы знаний о мире,
- умение использовать и давать пояснение основным терминам и понятиям по курсу дисциплины,
- способность использовать научный подход в общей оценке природных явлений, а также в оценке различной информации о таких явлениях,
- владение навыком выбора методов научного познания: наблюдения, абстрагирования и идеализации, мысленного эксперимента, формализации, аналогии и моделирования,
- способен использовать основные положения и методы естественнонаучных знаний при решении социальных и профессиональных задач.

в) Описание шкалы оценивания.

Оценивание знаний, умений и навыков, приобретенных по курсу «Основы здорового образа жизни» осуществляется по шкале «зачтено» - «не зачтено». «Зачтено» выставляется, если уровень освоения дисциплины можно оценить как отличный, хороший или удовлетворительный.

Отличным уровнем освоения дисциплины можно считать в том случае, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Хорошим является уровень освоения дисциплины, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий.

Удовлетворительным является уровень освоения дисциплины, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

6.2.3 Примерные вопросы для собеседования на семинарах

а) типовые вопросы

Семинар № 1 Факторы здоровья.

1. Перечислите основные группы факторов, влияющих на здоровье человека.
2. Какова доля вклада в нарушение здоровья фактора наследственных заболеваний?
3. Приведите примеры факторов экологического риска.
4. Каковы механизмы биологической надежности организма человека?
5. Что является показателем здоровья населения на территории?

Семинар № 2 Функциональное развитие и нагрузки.

1. Назовите этапы функционального развития организма человека.
2. Характеризуйте влияние физической нагрузки на развитие органов и систем.
3. Приведите примеры возрастной нормы нагрузки на организм.
4. Какие возрастные этапы развития человека наиболее неустойчивы к влиянию физических и психоэмоциональных нагрузок?
5. Дайте характеристику методов физического и психического развития в детском возрасте.

Семинар № 3 Стресс.

1. Чем отличается эустресс от дистресса?

2. Перечислите критерии развития стресса у человека?
3. Назовите основные факторы развития стресса.
4. Дайте характеристику физиологического механизма развития стресса.
5. Обоснуйте механизм действия эмоционального стресса на сердечно-сосудистую систему.

Семинар № 4 Витамины.

1. Какие существуют системы классификации витаминов?
2. Что такое витаминрезистентное состояние?
3. Назовите витаминдефицитные заболевания?
4. В чем заключается протекторная роль витаминов?
5. Прием какого витамина позволяет повысить иммунный статус организма?

Семинар № 5 Минералы.

1. Перечислите функции минеральных соединений в организме человека.
2. Дайте характеристику минералдефицитных состояний и заболеваний человека.
3. Как проявляется йоддефицитное состояние организма человека?
4. В чем причина развития заболевания при минерализбыточном состоянии организма человека?
5. Приведите примеры протекторного применения минералов при воздействии неблагоприятных экологических факторов.

Семинар 6. Нормирование нагрузок двигательной активности.

1. В чем заключаются медико-биологические аспекты нормирования нагрузок на организм человека?
2. Приведите примеры ограничений по нормам нагрузки для начинающей группы юношеского возраста.
3. Назовите принципы оздоровительной физкультуры.
4. Кто осуществляет нормирование физической нагрузки в спортивной группе?
5. Приведите примеры наиболее распространенных методов самоконтроля при физической тренировке.

Семинар № 7 Заболевания передающие половым путем (ЗППП).

1. Почему группа ЗППП рассматривается как социально значимая группа заболеваний?
2. Какие вы знаете национальные социальные программы профилактики ЗППП?
3. Назовите основные признаки и последствия развития хламидиоза.
4. Характеризуйте бытовые пути передачи сифилиса среди населения?
5. В чем заключаются мероприятия профилактики репродуктивного здоровья населения?

Семинар № 8 Факторы, разрушающие здоровье.

1. Почему алкоголизм, наркоманию, табакокурение называют «социальными болезнями» общества?
2. Развитие каких инфекционных болезней сопряжено с факторами алкоголизации, табакокурения и наркомании населения?
3. Назовите отрицательные последствия алкоголизма родителей для потомства?
4. Характеризуйте патофизиологические отличия действия алкоголя и наркотиков на ЦНС.
5. Назовите признаки наркотического опьянения.

Семинар № 9 Профзаболевания.

1. Дайте определение понятия «вредного производственного фактора».
2. Перечислите факторы профессиональной заболеваемости.
3. Какие существуют группы профессиональных заболеваний?
4. Дайте характеристику профзаболеваний по степени тяжести.
5. Приведите примеры профзаболеваний, вызываемые биологическими факторами.

- б) критерии оценивания сформированности компетенций
- свободное оперирование понятиями, требующимися для раскрытия сути вопроса;

- знание исторических и научных фактов по тематике вопроса;
- умение анализировать рассматриваемые факты и сведения по рассматриваемому вопросу и делать выводы на основе этого анализа;
- уровень изложения и логичность представления материала.

в) описание шкалы оценивания

Собеседование проводится для оценивания знаний по дисциплине и проверки владения методами анализа и синтеза разнородной информации. Вопросы для собеседования формулируются таким образом, чтобы ответ подразумевал не только перечисление известных обучающемуся сведений, но и требовал оценки, обобщения, формулирования выводов. Для успешного прохождения собеседования студент должен раскрыть содержание вопроса, провести анализ изложенных фактов и сделать выводы на основании проведенного анализа. Только хорошего владения фактами и сведениями не достаточно для успешного прохождения собеседования.

6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

1. Вопросы к зачету.
5. Вопросы для собеседования к семинарским занятиям.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

7.1 Основная учебная литература

1. Абаскалова Н.П. Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. [Электронный ресурс] / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. / Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=429950>

7.2 Дополнительная учебная литература

1. Клевно В.А. Экспертиза вреда здоровью. Психическое расстройство, заболевание наркоманией либо токсикоманией: Научно-практическое пособие [Электронный ресурс] / В.А. Клевно, А.А. Ткаченко. - М.: Норма: НИЦ Инфра-М, 2013. - 176 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=376833>
2. Косарев В.В. Профессиональные болезни: Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.В. Косарев, С.А. Бабанов. - М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2011. - 252 с. режим жоступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=215676>
3. Прохорова Э.М. Валеология: Учеб. пособие [Электронный ресурс] / Э.М. Прохорова; Российский государственный университет туризма и сервиса (ГОУВПО "РГУТИС"). - М.: ИНФРА-М, 2009. - 255 с. / Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=158955>

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети (Интернет), необходимых для освоения дисциплины

1. Каталог программы Электронная библиотека <http://psbatishev.narod.ru/library/20061.htm>
2. Электронная библиотечная система <http://e.lanbook.com/> [12.12.2013г]

3. Электронная библиотечная система <http://znanium.com/> [12.12.2013г]
4. Электронная библиотечная система http://www.urait.ru/catalog/electronic_library/ [12.12.2013г]
5. Российская национальная библиотека: www.nlr.ru/ [12.12.2013г]
6. Национальная электронная библиотека: www.nns.ru/ [12.12.2013г]

9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Специфика изучения учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» обусловлена формой обучения студентов, ее местом в подготовке бакалавра и временем, отведенным на освоение курса рабочим учебным планом.

Курс обучения делится на время, отведенное для занятий, проводимых в аудиторной форме (лекции, семинары, лабораторные работы) и время, выделенное на внеаудиторное освоение дисциплины, большую часть из которого составляет самостоятельная работа студента.

Лекционная часть учебного курса для студентов проводится в форме обзоров по основным темам. Практические и лабораторные занятия предусмотрены для закрепления теоретических знаний, углублённого рассмотрения наиболее сложных проблем дисциплины, выработки навыков структурно-логического построения учебного материала и отработки навыков самостоятельной подготовки.

Самостоятельная работа студента включает в себя изучение теоретического материала курса, выполнение практических и творческих заданий, подготовку к контрольно-обобщающим мероприятиям.

Для освоения курса дисциплины студенты обучения должны:

- изучить материал лекционных и семинарских занятий в полном объеме по разделам курса (см. раздел 4.2 рабочей программы дисциплины),
- выполнить задания, отведенные на самостоятельную работу: (см. раздел 5 рабочей программы),
- продемонстрировать сформированность компетенций, закрепленных за курсом дисциплины во время мероприятий текущего и промежуточного контроля знаний.

Посещение лекционных и практических занятий для студентов очной формы является обязательным (Положение о внутреннем распорядке КемГУ). Уважительными причинами пропуска аудиторных занятий является:

- освобождение от занятий по причине болезни, выданное медицинским учреждением,
- распоряжение кафедры, приказ по вузу об освобождении в связи с участием в внутривузовских, межвузовских, региональных и пр. мероприятиях,
- официально оформленное свободное посещение занятий.

Пропуски отрабатываются независимо от их причины. Пропущенные темы лекционных занятий должны быть законспектированы в тетради для лекций, конспект представляется преподавателю для ликвидации пропуска. Пропущенные практические занятия отрабатываются в виде устной защиты семинара во время консультаций по дисциплине.

Контроль сформированности компетенций в течение семестра проводится в форме устного опроса на семинарских занятиях, защиты лабораторных работ. На практических занятиях проверяется способность студентов анализировать социально значимые проблемы и процессы, навык представления самостоятельно освоенного материала. Каждый студент обязан выступить не менее, чем на трех семинарских занятиях в каждом семестре, быть готовым задавать вопросы и дополнять на всех.

Для изучения и полного освоения программного материала по курсу «Основы здорового образа жизни» должна быть использована учебная, справочная и другая литература, рекомендуемая кафедрой, а также профильные периодические издания.

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

При осуществлении образовательного процесса предполагается использование информационных технологий как на аудиторных занятиях, так и при выполнении самостоятельной работы.

Для аудиторных занятий используются компьютеры и презентационное оборудование, на которых должны быть установлены следующие программы:

- текстовый процессор (MS Word, OOo Writer и т.п.);
- программа для создания и демонстрации презентаций (MS PowerPoint, OOo Impress и т.п.);
- программа для просмотра видео (The KMPlayer, VLC и т.п.);
- браузер (Mozilla Firefox, Opera и т.п.).

Для самостоятельной работы используются компьютеры, на которых должны быть установлены следующие программы:

- текстовый процессор (MS Word, OOo Writer и т.п.);
- программа для создания презентаций (MS PowerPoint, OOo Impress и т.п.);
- браузер (Mozilla Firefox, Opera и т.п.).

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

1. Для успешной реализации данной рабочей программы необходимы следующее оборудование:

- технические средства для демонстраций презентаций, слайд-шоу, научных фильмов, и другой визуальной наглядности;
- технические средства для проведения промежуточного контроля в форме ПР-1(тест) с помощью электронного тестирования;
- наглядный словарь «Человек». Серия наглядных словарей;
- таблицы: «Общий план строения человека», «Строение мышц», «Различные уровни организации нервной системы»;
- схемы: «Витамины», «Эмбриональное развитие человека»;
- приборы: тонометр, спирометр, динамометр, весы, сантиметровая лента, ростометр, тазометр, велотренажер.

2. Компьютерные классы НФИ КемГУ (501/4, 502/4, 508/4, 36/1, 32/1, 17/2, 20/2);

3. Аудитории, оснащенные мультимедиа проекторами и экранами (100/4, 509/4, 401/4, 29а/1, малый зал, большой зал);

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1 Использование в учебном процессе интерактивных форм проведения занятий

Для успешного освоения дисциплины сочетаются традиционные и инновационные образовательные технологии, которые обеспечивают достижение планируемых результатов обучения по ОПП.

Реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий в объеме 14 часов.

Занятия в интерактивных формах проводятся в виде лекций-дискуссий, проблемных лекций, работы в малых группах, тренинги, использование мультимедийных презентаций.

12.2 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями здоровья

Обучение по дисциплине инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) осуществляется преподавателем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательной функции и с ОВЗ по слуху предусматривается сопровождение лекций и практических занятий мультимедийными средствами, раздаточным материалом.

Для студентов с ОВЗ по зрению предусматривается применение технических средств усиления остаточного зрения, а также предусмотрена возможность разработки аудиоматериалов.

По данной дисциплине обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться как в аудитории, так и дистанционно с использованием возможностей электронной образовательной среды (образовательного портала) и электронной почты.

В ходе аудиторных учебных занятий используются различные средства интерактивного обучения, в том числе, групповые дискуссии, мозговой штурм, деловые игры, проектная работа в малых группах, что дает возможность включения всех участников образовательного процесса в активную работу по освоению дисциплины. Такие методы обучения направлены на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения, способствуют сплочению группы и обеспечивают возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности.

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может производиться по утвержденному индивидуальному графику с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, что подразумевает индивидуализацию содержания, методов, темпа учебной деятельности обучающегося, возможность следить за конкретными действиями студента при решении конкретных задач, внесения, при необходимости, требуемых корректировок в процесс обучения.

Предусматривается проведение индивидуальных консультаций (в том числе консультирование посредством электронной почты), предоставление дополнительных учебно-методических материалов (в зависимости от диагноза).

Сведения о разработке и утверждении рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.11.2 «Основы здорового образа жизни» компонента «Дисциплины по выбору» вариативной части Профессионального цикла Б1 разработана в соответствии с ФГОС-3+ для профиля «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг» и утверждена в комплекте с ОПОП по направлению подготовки 43.03.02 Туризм.

Автор: Н. Б. Ермак, к.б.н., доцент кафедры экологии и техносферной безопасности НФИ КемГУ

Макет рабочей программы дисциплины разработан в соответствии с приказом Минобрнауки России от 19.12.2013 № 1367, одобрен научно-методическим советом (протокол № 8 от 09.04.2014 г.) и утвержден приказом ректора от 23.04.2014 № 224/10.

Макет обновлён с поправками в части подписей на титульной странице, п.3 добавлена строка для указания часов, проводимых в активной и интерактивной формах обучения, добавлен п. 12.1 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (протокол НМС № 6 от 15.04.2015 г.), утвержден приказом ректора.