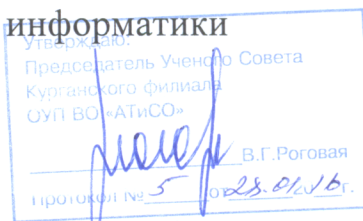


Образовательное учреждение профсоюзов
высшего образования
«Академия труда и социальных отношений»
Курганский филиал

Кафедра Математики и прикладной информатики



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Технологии здорового образа жизни»

Направление подготовки : 43.03.03 «Гостиничное дело»

Профиль «Ресторанная деятельность»

Форма обучения: заочная

Цикл дисциплин: Б1. В.ДВ.14.2

Трудоемкость дисциплины (з.е./ ч.) 2 / 72

Вид учебной работы	Часы	Курс				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	8					8
Лекции	2					2
Лабораторные работы						
Практические занятия: Из них: текущий контроль (тестирование, коллоквиум) (ТК)	6					6
% интерактивных форм обучения от аудиторных занятий по дисциплине	25%					25%
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	60					60
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен):	4/зач					4/зач
Общая трудоемкость дисциплины	2 / 72					2 / 72

СВЕДЕНИЯ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Рабочая программа утверждена на 2015/2016 учебный год со следующими изменениями:

Программа переработана
в связи с изменением ФРОС ВО
43.03.03 "Гостиничное дело"

Протокол заседания кафедры № 6 от « 21 » сентября 2016г.
Заведующий кафедрой

Маш / Косович С.В.

Рабочая программа утверждена на 2016/2017 учебный год со следующими изменениями:

Программа пересмотрена
и утверждена на 2016-2017 учебный год
в связи с изменением объема
рабочей программы

Протокол заседания кафедры № 2 от « 08 » сентября 2016г.
Заведующий кафедрой

Косович С.В. / С.В. Косович

Рабочая программа утверждена на 20__/20__ учебный год со следующими изменениями:

Протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20__ г.
Заведующий кафедрой

_____ / _____ /

Рабочая программа составлена:

- с учётом требований Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по направлению 43.03.03 «Гостиничное дело»;
- на основании учебного плана подготовки бакалавров по данному направлению, профилю «Ресторанная деятельность»

Рабочую программу разработал:

к.с-х.н., доцент кафедры МиПИ  / Исаенко А.В./

Программа утверждена на заседании кафедры МиПИ

Протокол № 6 от «21» сентября 2016 г.

Заведующий кафедрой: к.ф-м.н., доцент  / Косовских С.В./

Цели и задачи изучения дисциплины

Цель дисциплины:

Воспитание личной ответственности у учащихся за собственное здоровье и благополучие, приобретение навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, обретение способности к здоровому творчеству, формирование полноценной, всесторонне-развитой личности.

Задачи дисциплины:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

Место дисциплины в ООП ВО:Б1.В. ДВ.14.2

Дисциплина «Технологии здорового образа жизни» является дисциплиной по выбору студентов вариативной части подготовки бакалавров по направлению «Гостиничное дело», профилю «Ресторанная деятельность».

Дисциплина «Технология здорового образа жизни» базируется на знаниях, полученных в рамках школьных курсов «Физика», «Химия», «Биология» или соответствующих дисциплин среднего профессионального образования.

Дисциплина «Технология здорового образа жизни» выступает основанием для дисциплин, входящих в ООП бакалавра гостиничного дела, благодаря которому формируется научное мировоззрение и методология исследования социальных процессов.

Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Технологии здорового образа жизни» обеспечивает максимальную адаптацию молодого человека к жизни. Очень часто человек теряет своё здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о том, как правильно питаться, как организовать свой режим дня и свободное время. Темы курса помогают учащимся не только теоретически создать рацион своего питания, но и позволяет подростку практически применить эти знания не только на уроке, но и дома в своей семье. Для формирования следующих общекультурных и профессиональных компетенций бакалавра гостиничного дела (ОК-8,ОК-9, ПК – 1,ПК-2):

В технологии здорового образа жизни студент должен:

Знать

ОК- 8 методы и средства физической культуры для профессиональной деятельности;

ОК-9 приемы первой помощи;

ПК- 1 современную технику для гостиничного продукта;

ПК- 2 принципы разработки и предоставления гостиничного продукта;

Уметь

ОК- 8 применять методы и средства физического воспитания для здорового образа жизни;

ОК- 9 пользоваться методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

ПК-1 применять технологии для формирования требований соответствующего уровня потребителей;

ПК-2 разрабатывать гостиничный продукт в соответствии с требованием потребителя;

Владеть

ОК-8 методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной деятельности;

ОК-9 приемами оказания первой доврачебной помощи в условиях ЧС;

ПК-1 современными технологиями для формирования продукта соответствующего требованиям;

ПК-2 основами по разработке и предоставлению продукта в соответствии требованиями, на основе новейших технологий;

4 Образовательные результаты освоения дисциплины, соответствующие определенным компетенциям

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты образования:

1) знать:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	Образовательный результат (указывается формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК-8	методы и средства физической культуры для профессиональной деятельности;
ОК-9	приемы первой помощи
ПК-1	современную технику для гостиничного продукта
ПК-2	принципы разработки и предоставления гостиничного продукта

2) уметь:

Индекс компетенции (ОК, ПК)	Образовательный результат (указывается формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК-8	применять методы и средства физического воспитания для здорового образа жизни;
ОК-9	пользоваться методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ПК-1	применять технологии для формирования требований соответствующего уровня потребителей
ПК-2	разрабатывать гостиничный продукт в соответствии с требованием потребителя

3) владеть:

Индекс компетенции (ОК,ПК)	<i>Образовательный результат</i> (указывается формируемые образовательные результаты в рамках соответствующих компетенций)
ОК-8	методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной деятельности;
ОК-9	приемами оказания первой доврачебной помощи в условиях ЧС
ПК-1	современными технологиями для формирования продукта соответствующего требованиям
ПК-2	основами по разработке и предоставлению продукта в соответствии требованиями, на основе новейших технологий

5 Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них профессиональных и общекультурных компетенций

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов	Компетенции				общее количество компетенций
			общекультурные		профессиональные		
			ОК-8	ОК-9	ПК-1	ПК-2	
P1	Основные факторы, формирующие основы здоровья. Формирование навыков ЗОЖ – как научная дисциплина. Современное содержание и задачи. История развития дисциплины. Основные понятия	12	+	+	+	+	0,33

	и терминологии. Основные разделы формирование навыков ЗОЖ.						
P2	Образ жизни и здоровье Здоровье в ряду потребностей человека. Мотивация здоровья и здорового образа жизни.	12	+	+	+	+	0,33
P3	Концепция здорового образа жизни Основные составляющие здорового образа жизни (сознание, движение, труд, питание, информация, экология, культура, возраст, здоровье).	12	+	+	+	+	0,33
P4	Рациональное питание – фактор здоровья Алиментарные заболевания. Вопросы профилактики.	12	+	+	+	+	0,33
P5	Основные факторы риска. Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения России и других стран. Образ жизни и основные факторы риска.	12	+	+	+	+	0,34
P6	Инфекционные и неинфекционные болезни Хронические неинфекционные заболевания. Инфекционные болезни в современном обществе.	12	+	+	+	+	0,34
Итого:		72					2

6 Тематическое планирование

6.1 Распределение учебных занятий по разделам

Шифр раздела, темы дисципли ны	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий		
		лекции	практические занятия	самостоятельн ая работа
P1	Основные факторы, формирующие основы здоровья.	2		10
	Т.1 Формирование навыков ЗОЖ – как научная дисциплина. Современное содержание и задачи.	1		

	Т.2 Основные понятия и терминологии. Основные разделы формирования навыков ЗОЖ.	1		
Р2	Образ жизни и здоровье		2	10
	Т.1 Здоровье в ряду потребностей человека.		1	
	Т.2 Мотивация здоровья и здорового образа жизни.		1	
Р3	Концепция здорового образа жизни		2	10
	Т.1 Концепция здорового образа жизни		1	
	Т.2 Основные составляющие здорового образа жизни (движение, труд, питание, экология, культура, возраст, здоровье).		1	
Р4	Рациональное питание – фактор здоровья..		2	10
	Т.1 Алиментарные заболевания		1	
	Т.2 Вопросы профилактики		1	
Р5	Основные факторы риска. России и других стран.			12
	Т.1 Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения			
	Т.2 Образ жизни и основные факторы риска			
Р6	. Инфекционные и неинфекционные болезни.			12
	Т.1 Хронические неинфекционные заболевания			
	Т.2 Инфекционные болезни в современном обществе.			
	Итого	2	6	64

6.2 Содержание лекционных занятий

Раздел 1 Основные факторы, формирующие основы здоровья.

Тема 1 Формирование навыков ЗОЖ – как научная дисциплина. Современное содержание и задачи.

Тема 2 Основные понятия и терминологии. Основные разделы формирования навыков ЗОЖ.

Раздел 2. Образ жизни и здоровье

Тема 1 Здоровье в ряду потребностей человека

Тема 2 Мотивация здоровья и здорового образа жизни

Раздел 3. Концепция здорового образа жизни

Тема 1 Концепция здорового образа жизни

Тема 2 Основные составляющие здорового образа жизни (движение, труд, питание, экология, культура, возраст, здоровье).

Раздел 4. Рациональное питание – фактор здоровья

Тема 1 Алиментарные заболевания

Тема 2 Вопросы профилактики

Раздел 5. Основные факторы риска. России и других стран

Тема 1. Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения

Тема 2. Образ жизни и основные факторы риска

Раздел 6.. Инфекционные и неинфекционные болезни.

Тема.1 Хронические неинфекционные заболевания

Тема.2 Инфекционные болезни в современном обществе.

6.3 Содержание практических занятий

Раздел 1 Основные факторы, формирующие основы здоровья.

Тема 1 Формирование навыков ЗОЖ – как научная дисциплина. Современное содержание и задачи.

Тема 2 Основные понятия и терминологии. Основные разделы формирования навыков ЗОЖ.

Раздел 2. Образ жизни и здоровье

Тема 1 Здоровье в ряду потребностей человека

Тема 2 Мотивация здоровья и здорового образа жизни

Раздел 3. Концепция здорового образа жизни

Тема 1 Концепция здорового образа жизни

Тема 2 Основные составляющие здорового образа жизни (движение, труд, питание, экология, культура, возраст, здоровье).

Раздел 4. Рациональное питание – фактор здоровья

Тема 1 Алиментарные заболевания

Тема 2 Вопросы профилактики

Раздел 5. Основные факторы риска. России и других стран

Тема 1. Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения

Тема 2. Образ жизни и основные факторы риска

Раздел 6.. Инфекционные и неинфекционные болезни.

Тема.1 Хронические неинфекционные заболевания

Тема.2 Инфекционные болезни в современном обществе.

6.4 Содержание самостоятельной работы студентов

Шифр СРС	Виды самостоятельной работы студентов (СРС)	Наименование и содержание	Трудовые часы	Виды контроля СРС
С1	Изучение тем дисциплины не вошедших в лекционный курс	Р1. Основные факторы, формирующие основы здоровья. Формирование навыков ЗОЖ – как научная дисциплина. Современное содержание и задачи. Основные понятия и терминологии. Основные разделы формирования навыков ЗОЖ.	0,27/10	опрос
С2	Подготовка к аудиторным занятиям	Р2. Образ жизни и здоровье Здоровье в ряду потребностей человека Мотивация здоровья и здорового образа жизни	0,27/10	опрос
С3	Изучение тем дисциплины не вошедших в лекционный курс	Р3. Концепция здорового образа жизни Тема 1 Концепция здорового образа жизни Тема 2 Основные составляющие здорового образа жизни (движение, труд, питание, экология, культура, возраст, здоровье).	0,27/10	опрос
С4	Подготовка к аудиторным занятиям	Р4. Рациональное питание – фактор здоровья. Алиментарные заболевания. Вопросы профилактики	0,28/10	тест

C5	Подготовка и выполнение рефератов	P5. Основные факторы риска. России и других стран. Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения. Образ жизни и основные факторы риска	0,34/12	Защита рефератов
C6	Подготовка и выполнение рефератов	Инфекционные и неинфекционные болезни. Хронические неинфекционные заболевания. Инфекционные болезни в современном обществе.	0,34/12	опрос
			1,77/64	

7 Фонд оценочных средств

7.1 Оценочные средства

7.2.2 Примерные темы рефератов

1. Критерии здоровья
2. Способы определения здоровья.
3. Понятие здоровья.
4. Влияние природных факторов на организм человека.
5. Климат, его типы по степени влияния на здоровье человека.
6. Атмосферное давление и здоровье человека.
7. Биологические факторы: а) микроорганизмы; б) грибы; в) токсины животного и растительного происхождения (биоксенобиотики). Пути проникновения, особенности действия.
8. Влияние антропогенных факторов на организм человека
9. Понятие «болезни цивилизации». Основные виды заболеваний.
10. Шум, его влияние на организм человека.
11. Электромагнитные поля, их влияние на здоровье человека.
12. Понятия вибрации, источники вибрации, влияние на здоровье.
13. Социальные факторы среды и здоровье человека
14. Сексуальная революция и её последствия
15. Понятие о репродуктивном здоровье.
16. Типы телосложения, их взаимосвязь с состоянием здоровья.
17. Пути оздоровления и укрепления организма.
18. Понятие о биологических ритмах.
19. Генетические факторы здоровья. Генные и хромосомные болезни.
20. Понятие образа жизни.

21. Неионизирующее излучение. Электромагнитные поля, их влияние на здоровье человека.

22. Механизмы естественной и искусственной защиты человека.

23. Биологические ритмы человека, виды, физиологическое значение.

24. Социальные и психоэмоциональные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на человека.

7.2 Контрольные оценочные средства

Итоговый зачет по данной дисциплине проводится в форме опроса

Вопросы к зачету

1. Что понимают под здоровьем?

2. Что понимают под воспроизводством здоровья?

3. Что понимают под формированием здоровья?

4. Что такое физическое здоровье?

5. Что понимают под социальным здоровьем?

6. Что такое психическое здоровье?

7. Что такое адаптация?

8. Назовите виды адаптации.

9. Что такое гомеостаз?

10. Что такое резервы здоровья?

11. Что понимают под функциональным состоянием организма?

Приведите примеры.

12. Какие факторы влияют на реализацию функциональных резервов организма?

13. Какие пути укрепления здоровья вам известны?

14. Какие методы диагностики здоровья вам известны?

15. Что такое функциональные пробы и для чего их применяют?

16. Что понимают под индивидуальным здоровьем?

17. Что понимают под общественным здоровьем?

18. Какие показатели индивидуального здоровья вам известны?

19. Назовите показатели общественного здоровья?

20. Назовите факторы, укрепляющие здоровье.

21. Перечислите факторы, ухудшающие здоровье.

22. Какие группы наследственных болезней выделяют сегодня?

Каковы их причины? Приведите примеры.

23. Что понимают под средой обитания человека?

24. Каково влияние на организм абиотических факторов среды?

25. Какие болезни называют эндемическими? Приведите примеры.

26.Какое влияние оказывают на организм человека климатические факторы среды?

27.Каково воздействие на организм антропогенных факторов среды?

28.Какое влияние оказывают на состояние здоровья загрязнители атмосферного воздуха и воды?

29.Как влияют на организм биотические факторы среды?

30.Каковы механизмы и пути передачи инфекционных заболеваний?

Профилактика инфекций.

31.Какие болезни называют природно-очаговыми? Перечислите известные вам.

32.Какие понятия включает в себя образ жизни?

33.Что понимают под «здоровым образом жизни»?

34.Какое питание называют рациональным?

35.Назовите принципы рационального питания.

36.Что понимают под культурой движения?

37.Что такое гиподинамия? Каковы ее последствия для организма?

38.Какие болезни называют «болезнями цивилизации»?

39.Что такое рациональный режим дня?

40.Какова роль закаливания? Принципы закаливания.

8 Образовательные технологии

Шифр раздела, темы дисциплины	Наименование раздела, темы	Активные и интерактивные методы и формы обучения	Грудоемкость, часы (кол-во часов по разделу (теме) отводимое на занятия в интерактивной форме)
P4	Образ жизни и здоровье. Здоровье в ряду потребностей человека. Мотивация здоровья и здорового образа жизни дисциплины	Проектная работа	1
P2	Рациональное питание – фактор здоровья. Алиментарные заболевания. Вопросы профилактики	Проектная работа	1
Итого:			2
Интерактивных занятий от объема аудиторных занятий %			25%

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

9.1 Основная литература:

1. Гайворонский, И.В. Анатомия здорового и нездорового образа жизни / И.В. Гайворонский, П.К. Яблонский, Г.И. Ничипорук. – СПб.: СпецЛит, 2014. - 183 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-299-00599-8 ; То же [Электрон. ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253739> (16.03.2016).

2. Здоровый образ жизни : учеб. пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына, и др. - М. : МПГУ, 2012. - 86 с. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7042-2355-9 ; То же [Электрон. ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869> (16.03.2016).

3. Кувшинов, Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие / Ю.А. Кувшинов ; Мин-во культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский гос. ун-т культуры и искусств», Ин-т социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. - Кемерово : КемГУКИ, 2013. - 183 с. - ISBN 978-5-8154-0275-1 ; То же [Электрон. ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372> (16.03.2016).

4. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учеб. пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова ; Мин-во образования и науки РФ, Федер. гос. бюджетное образовательное учреждение высш. профессионального образования «Самарский гос. архитектурно-строительный ун-т». - Самара : Самарский гос. архитектурно-строительный ун-т, 2013. - 216 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 987-5-9585-0556-2 ; То же [Электрон. ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099> (16.03.2016).

5. Щанкин, А.А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи : учеб. пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 55 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4857-5 ; То же [Электрон. ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362688> (16.03.2016).

9.2 Дополнительная литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пос. для вузов/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: Гардарики.- 20с.

2. Дулясова, М.В. Социальная защита работника: жизнь, здоровье, деловая репутация [Текст]: учеб. пособие / М.В. Дулясова, Т. Ханнанова. - М.: Экономика, 2008.- 399 с.: ил.- (Высшее образование).

3. Казначеевские чтения [Текст] : сб. докл. научно-практ. конф. / под общ. ред. В. П. Казначеева. - Новосибирск : ЗСО МСА, 2011.

4. Книга о здоровье [Текст] / под ред. Д.А. Жданова.- М.: Медгиз, 1959.- 447 с.: ил.

5. Кто есть кто в России. Наука. Образование. Культура. Медицина и здоровье. Вып.6 [Текст]. - Новосибирск : Макс Медиа Сибирь, 2010.

6. Пивкин, В. М. Экологическая инфраструктура сибирского города (на примере Новосибирской агломерации) [Текст] / В. М. Пивкин, Л. Н. Чиндяев; под ред. В. М. Пивкина. - Новосибирск : Сибпринт.- 20с.

7. Профессиональное здоровье: клинико-гигиен. аспекты профилактики [Текст] : монография / ред. Е. Л. Потеряева. - Новосибирск : Сибмедиаиздат НГМУ.

9.3 Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы:

1. http://medsestra.*****/

2. http://*****/учебная-литература/studentam-vuzov/technicheskie-nauki-medicina-selskoe-hozyajstvo/medicina-farmakologiya/sestrinskoe-delo/- учебники и [учеб. пособия](#).

10 Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Мультимедийный проектор, интерактивная доска.