

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:
ФИО: Костина Лариса Николаевна
Должность: проректор
Дата подписания: 18.07.2025 13:00:23
Уникальный программный ключ:
1800f7d89cf4ea7507265ba593fe87537eb15a6c

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ"

Факультет

Стратегического управления и международного бизнеса

Кафедра

Туризма

"УТВЕРЖДАЮ"

Проректор

_____ Л.Н. Костина

27.04.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.10

"Культура здоровья"

Направление подготовки 43.03.02 Туризм

Профиль "Туризм и гостиничная деятельность"

Квалификация

БАКАЛАВР

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

2 ЗЕТ

Год начала подготовки по учебному плану

2023

Донецк
2023

Составитель(и):

канд. экон. наук, доцент

_____ А.С. Гусак

Рецензент(ы):

канд. экон. наук, доцент

_____ О.Э. Кириенко

Рабочая программа дисциплины (модуля) "Культура здоровья" разработана в соответствии с:

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана Направление подготовки 43.03.02 Туризм

Профиль "Туризм и гостиничная деятельность", утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 27.04.2023 протокол № 12.

Срок действия программы: 2023-2027

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Туризма
Протокол от 19.04.2023 № 9

Заведующий кафедрой:

канд.экон.наук, доцент, Шепилова В.Г.

(подпись)

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

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"**

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)

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Туризма

Протокол от " ____ " _____ 2026 г. №__

Зав. кафедрой канд.экон.наук, доцент, Шепилова В.Г.

(подпись)

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Туризма

Протокол от " ____ " _____ 2027 г. №__

Зав. кафедрой канд.экон.наук, доцент, Шепилова В.Г.

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ

1.1. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ	
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	
Безопасность жизнедеятельности	
<i>1.3.2. Дисциплина "Культура здоровья" выступает опорой для следующих элементов:</i>	
Организационно-управленческая практика	
Безопасность в туризме	
Туризм и страховые услуги	
Управление рисками в туризме	
1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:	
<i>УК-7.1: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</i>	
Знать:	
Уровень 1	Особенности воспроизведения пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
Уровень 2	Особенности понимания и применения пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в знакомой ситуации
Уровень 3	Особенности применения пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в незнакомой ситуации
Уметь:	
Уровень 1	Воспроизводить нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
Уровень 2	Понимать и применять нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в знакомой ситуации
Уровень 3	Применять нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в незнакомой ситуации
Владеть:	
Уровень 1	Навыками воспроизведения пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
Уровень 2	Навыками понимания и применения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в знакомой ситуации
Уровень 3	Навыками применения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в незнакомой ситуации
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 локальным нормативным актом. 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	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Раздел 1. Введение в валеологию						
Тема 1.1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий /Лек/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 1.1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий /Сем зан/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 1.1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий /Ср/	4	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 1.2. Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия /Лек/	4	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	
Тема 1.2. Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия /Сем зан/	4	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 1.2. Психическое здоровье – основа	4	4	УК-7.1	Л1.1	0	

всех аспектов благополучия /Ср/				Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2		
Тема 1.3. Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья /Лек/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 1.3. Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья /Сем зан/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 1.3. Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья /Ср/	4	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 1.4. Методы физической тренировки /Лек/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 1.4. Методы физической тренировки /Сем зан/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 1.4. Методы физической тренировки /Ср/	4	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Раздел 2. Раздел 2. ЗОЖ – основа долголетия						
Тема 2.1. Биоритмы – основной общий принцип жизнедеятельности и здоровья /Лек/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 2.1. Биоритмы – основной общий принцип жизнедеятельности и здоровья /Сем зан/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 2.1. Биоритмы – основной общий принцип жизнедеятельности и здоровья /Ср/	4	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 2.2. Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курение /Лек/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 2.2. Пагубность пристрастий к	4	2	УК-7.1	Л1.1	0	

наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курение /Сем зан/				Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2		
Тема 2.2. Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курение /Ср/	4	5	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 2.3. Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие /Лек/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 2.3. Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие /Сем зан/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 2.3. Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие /Ср/	4	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 2.4. Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья /Лек/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 2.4. Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья /Сем зан/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 2.4. Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья /Ср/	4	5	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 Э1 Э2	0	
Тема 2.4. Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья /Конс/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3 .1 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
ЛП.1	Сейфулина Г.В.	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья: учебное пособие (120)	Пятигорск: Рекламно-информационное агентство на Кавминводах, 2024
ЛП.2	Абаскалова, Н. П.	Физиологические основы здоровья : учебное пособие (351)	ИНФРА-М, 2024
2. Дополнительная литература			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛП.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
ЛП.2	Волков, С. Р.	Здоровый человек и его окружение : учебник ()	ИНФРА-М, 2024
3. Методические разработки			
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Сайфуллин И.И., Забиров А.Н	Контроль за здоровьем студентов на занятиях по физической культуре и спорту: Учебно-методическое пособие (32)	Казань: Отечество, 2023
4.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»		https://cyberleninka.ru/
Э2	ЭБС «ЛАНЬ»		https://e.lanbook.com
Э3	ЭБС «ЗНАНИУМ»		https://znanium.ru
Э4	ЭБС «SOCHUM»		https://sochum.ru
4.3. Перечень программного обеспечения			
Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:			
Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:			
-			
Libre Office (лицензия Mozilla Public License v2.0.)			
-			
7-Zip (лицензия GNU Lesser General Public License)			
-			
AIMP (лицензия LGPL v.2.1)			
-			
STDU Viewer (freeware for private non-commercial or educational use)			
-			
GIMP (лицензия GNU General Public License)			
-			
Inkscape (лицензия GNU General Public License).			
4.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы			
Департамент реализации проектов в сфере туристской деятельности			
https://www.economy.gov.ru/material/departments/d08/			
Департамент развития туризма https://www.economy.gov.ru/material/departments/d29/			

База статистических данных «Финансово-экономические показатели РФ» <https://www.minfin.ru/ru/statistics/>
 Единая межведомственная информационно-статистическая система <https://www.fedstat.ru>
 База данных Всемирной туристской организации <https://www.unwto.org/tourism-statistics>

4.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, закреплены аудитории согласно расписанию учебных занятий:
 рабочее место преподавателя, посадочные места по количеству обучающихся, доска меловая, персональный компьютер с лицензированным программным обеспечением общего назначения, мультимедийный проектор, экран.

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 рефлексорной дугой?
8. Почему наркомания неизлечима или что такое синаптическая передача?
9. Что называется стрессом?
10. Что такое пилорэкция?
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 сексopatология в трудах отечественных и зарубежных ученых.
12. Сексopatология 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 русского 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 ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС".

Фонд оценочных средств дисциплины "Культура здоровья" в полном объеме представлен в виде

приложения к данному РПД.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Текущий контроль успеваемости позволяет оценить уровень сформированности элементов компетенций (знаний и умений), компетенций с последующим объединением оценок и проводится в форме: устного опроса на лекционных и семинарских занятиях (фронтальный, индивидуальный, комплексный), письменной проверки (письменные домашние задания и расчетные работы, ответы на вопросы, тестовые задания, контрольные задания), оценки активности работы обучающегося на занятии, включая задания для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация включает семестровый контроль в период зачетно-экзаменационной сессии – зачет.

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 ФГБОУ ВО "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?

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ»**

**Факультет стратегического управления и международного бизнеса
Кафедра туризма**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине «Культура здоровья»

Направление подготовки	43.03.02 Туризм
Профиль	«Туризм и гостиничная деятельность»
Квалификация	БАКАЛАВР
Форма обучения	очная

Донецк
2023

Фонд оценочных средств по дисциплине «Культура здоровья» для обучающихся 2 курса образовательной программы бакалавриата направления подготовки 43.03.02 Туризм (профиль «Туризм и гостиничная деятельность») очной формы обучения

Разработчики: Доцент, канд. экон. наук А.С. Гусак
Зав. каф., канд. экон. наук, доцент В.Г. Шепилова
 должность, ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия

ФОС рассмотрен на заседании
кафедры

туризма

Протокол заседания кафедры от

19.04.2023г.

9

Заведующий кафедрой

В.Г.Шепилова

РАЗДЕЛ 1.
ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине «Культура здоровья»

1.1. Основные сведения об учебной дисциплине

Таблица 1

Характеристика учебной дисциплины (сведения соответствуют разделу РПУД)

Образовательная программа	бакалавриата
Направление подготовки	43.03.02 Туризм
Профиль	Туризм и гостиничная деятельность
Количество разделов учебной дисциплины	2
Часть образовательной программы	Дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.10
Формы контроля	Устный опрос, тестовые задания, доклады, сообщения, рефераты, контроль знаний по разделам
Показатели	очная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	2
Семестр	4
Общая трудоемкость (академ. часов)	72
Аудиторная контактная работа:	38
лекционных / консультаций	18 / 2
семинарских	18
самостоятельная работа	34
Контроль	
Формы промежуточной аттестации	зачет

1.2. Перечень компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения образовательной программы.

Таблица 2

Компетенция	Индикатор компетенции и его формулировка	*Элементы индикатора компетенции	Индекс элемента
УК-7	Способность поддерживать	Знать:	
		1. Воспроизведение	УК-7-1

Компетенция	Индикатор компетенции и его формулировка	*Элементы индикатора компетенции	Индекс элемента
	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	соблюдения и пропагандирования норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	3-1
		2. Особенности понимания и применения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в знакомой ситуации	УК-7-1 3-2
		3. Особенности применения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в незнакомой ситуации	УК-7-1 3-3
		Уметь:	
		1. Воспроизводить нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	УК-7-1 У-1
		2. Понимать и применять нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в знакомой ситуации	УК-7-1 У-2

Компетенция	Индикатор компетенции и его формулировка	*Элементы индикатора компетенции	Индекс элемента
		3. Применять норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в незнакомой ситуации	УК-7-1 У-3
		Владеть:	
		1. Навыками воспроизведения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	УК-7-1 В-1
		2. Навыками понимания и применения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в знакомой ситуации	УК-7-1 В-2
		3. Навыками применения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности в незнакомой ситуации	УК-7-1 В-3

Таблица 3

Этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

№ п /п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Номер семестра	Код индикатора компетенции	Наименова ние оценочного средства
Раздел 1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни				
1	Тема 1.1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий	4	УК-7-1 3-1,2, У- 1,3, В-1,2,3	Устный ответ, доклад, сообщение
2	Тема 1.2. Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия	4	УК-7-1 3-1,3, У- 1,2, В-1,2,3	Устный ответ, доклад, сообщение
3	Тема 1.3. Двигательная активность - ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья	4	УК-7-1 3-1,3, У- 1,2, В-1,2,3	Устный ответ, доклад, сообщение
4	Тема 1.4. Методы физической тренировки	4	УК-7-1 3-1,2, У- 1,3, В-1,2,3	Устный ответ, доклад, сообщение Контроль знаний по разделу 1 (тестирование)
Раздел 2. Мотивация здоровья и здорового образа жизни				
5	Тема 2.1. Биоритмы - основной общий принцип жизнедеятельнос ти и здоровья	4	УК-7-1 3-1,2, У- 1,3, В-1,2,3	Устный ответ, доклад, сообщение
6	Тема 2.2. Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курение	4	УК-7-1 3-1,2, У- 1,3, В-1,2,3	Устный ответ, доклад, сообщение
7	Тема 2.3. Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие	4	УК-7-1 3-1,3, У- 1,2, В-1,2,3	Устный ответ, доклад, сообщение
8	Тема 2.4.	4	УК-7-1	Устный

№ п /п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Номер семестра	Код индикатора компетенции	Наименова ние оценочного средства
.	Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья		З-1,2, У- 1,3, В-1,2,3	ответ, доклад, сообщение Контроль знаний по разделу (тестовые задания)

РАЗДЕЛ 2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»

Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной работой) обучающихся.

В условиях балльно-рейтинговой системы контроля результаты текущего оценивания обучающегося используются как показатель его текущего рейтинга. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе преподавателя. Данный вид контроля стимулирует у обучающегося стремление к систематической самостоятельной работе по изучению дисциплины.

Таблица 2.1.

Распределение баллов по видам учебной деятельности (балльно-рейтинговая система)

Наименован ие Раздела/Темы	Вид задания							
	ПЗ / СЗ				Вс его за тему	К ЗР	Р (СР)	И З*
	ЛЗ	У О*	ТЗ*	Р З*				
Р.1.Т.1.1	1	3	3	3	10	5	4	3
Р.1.Т.1.2	1	3	3	3	10			
Р.1.Т.1.3	1	3	3	3	10			
Р.1.Т.1.4	1	3	3	3	10			
Р.2.Т.2.1	1	3	3	3	10	5	4	3
Р.2.Т.2.2	1	3	3	3	10			
Р.2.Т.2.3	1	3	3	3	10			
Р.2.Т.2.4	1	3	3	3	10			
Итого: 1006	8	24	24	24	80	10	4	6

ЛЗ – лекционное занятие;

УО – устный опрос;

ТЗ – тестовое задание;

РЗ – разноуровневые задания;

* другие с виды используемых заданий, предложенных в приложении 1

ПЗ – практическое занятие;

СЗ – семинарское занятие;

КЗР – контроль знаний по Разделу;

Р – реферат.

СР – самостоятельная работа обучающегося

ИЗ – индивидуальное задание

2.1. Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля усвоения пройденного материала и определения уровня подготовленности обучающихся к изучению новой темы в начале каждого семинарского/практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки.

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

- 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;
- 3) излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности;

Оценка «хорошо» – ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает одна-две ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» – ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Что такое здоровье и болезнь?
2. Какие факторы определяют здоровье?
3. Как ограничения в питании приводят к ожирению?
4. Что называется стрессом?
5. Что означает понятие "традиционные основы здорового образа жизни"?
6. Каковы основные факторы здорового образа жизни?
7. Какова роль физической активности в здоровом образе жизни?
8. Что такое гиподинамия и как она влияет на здоровье?
9. Каковы основные оздоровительные эффекты физической культуры и спорта?
10. Что такое аэробные возможности человека?
11. В чем состоит значение режима дня?
12. Что такое закаливание организма?
13. Как влияет курение на здоровье человека?
14. Как влияет курение на мозговой кровоток?
15. Каковы способы преодоления курения?

2.2. Рекомендации по оцениванию типовых заданий

Максимальное количество баллов	Критерии
Отлично	Выставляется обучающемуся, если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
Хорошо	Выставляется обучающемуся, если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.
Удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
Неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении

ТИПОВЫЕ СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

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

2.3. Рекомендации по оцениванию докладов, сообщений.

Максимальное количество баллов	Критерии
Отлично	Выставляется обучающемуся, если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и

	владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
Хорошо	Выставляется обучающемуся, если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.
Удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
Неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

ТЕМЫ ДОКЛАДОВ, СООБЩЕНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
2. Биоритмы и их значение в режиме дня.
3. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
4. Сексология и сексопатология в трудах отечественных и зарубежных ученых.
5. Сексопатология в обыденной жизни. (З.Фрейд, Э. Фромм и т.д.)
6. Физиологические аспекты йоги.
7. Стресс и доступные методы его преодоления.

8. Стрессогенные заболевания и методы их профилактики.
9. Погода и здоровье. Метеозависимость
10. Русские народные метеорологические приметы, границы их применимости и связь их со здоровьем

2.4. Рекомендации по оцениванию рефератов

Максимальное количество баллов	Критерии
Отлично	Выставляется обучающемуся, если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
Хорошо	Выставляется обучающемуся, если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.
Удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
Неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и

	теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.
--	--

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

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 русского народа"
25. Традиционные религии и здоровье.
26. Сектантство и здоровье.
27. Соотношение телесного и духовного в здоровом образе жизни.

Вопросы к зачету по разделам учебной дисциплины

Раздел 1. Современные концепции здоровья и здорового образа жизни

1. Понятие культуры здоровья
2. Обоснование необходимости ведения здорового образа (ЗОЖ) и стиля жизни
3. Понятие «здоровье» по определению ВОЗ, ведущих российских ученых. Составляющие компоненты здоровья (физическое, психологическое, поведенческое).
4. Биологические и социальные признаки ЗОЖ.
5. Единство организма и биологической и социальной среды.
5. Факторы ЗОЖ. Мотивация здоровья и ЗОЖ. Принципы формирования мотивации здоровья. Создание установки на ЗОЖ.
7. Понятие эмоции и эмоциональное благополучие. Основные компоненты эмоций. Функции эмоций. Понятие личности. Теория Маслоу.
8. Необходимые условия эмоционального благополучия. Определение и причины возникновения стресса. Патологический стресс. Принципы преодоления сильного стресса и создания оптимального уровня жизнедеятельности
9. Двигательная активность (ДА) и гиподинамия – исследования современной науки. Функции ДА: моторная, творческая, тренирующая, стимулирующая и защитная.
10. Сердечно-дыхательная выносливость (СДВ). Тренировка сердечно-сосудистой системы. Мышечная сила.
11. Искусство владеть своим телом, сила и гибкость, ловкость и грация.
12. Гимнастика глаз.
13. Гимнастика и плавание – единство противоположностей.

Раздел. 2. Мотивация здоровья и здорового образа жизни

14. Понятие биоритма. Период, частота, фаза и амплитуда биоритма.
15. Принципы поведения – гарантия здорового сна.
16. Тип суточного ритма и заболеваемость.
17. Ритмы питания и работоспособности.
18. Классификация веществ, “вызывающих зависимость” .
19. Факторы вызывающие лекарственную зависимость.
19. Эмоциональная деградация. Злоупотребление алкоголем. Бытовое пьянство.
20. Влияние алкоголя на органы и системы организма.
21. Алкоголь и потомство.

22. Наркомания – состояние проблемы. Молодежь и наркотики. Наркотики и общество. 23. Принципы избавления от наркотической зависимости.

24. Табак как наркотическое средство.

25. Творческая роль труда.

26. Наследственность и работоспособность.

27. Мотивация, установки и работоспособность.