

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:
ФИО: Костровец Варвара Борисовна
Должность: директор
Дата подписания: 26.05.2026 21:35:08
Уникальный программный ключ:
6882606104c36dbde41c4ab93a65382136a292d6

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

Факультет Менеджмента
Кафедра Туризма

"УТВЕРЖДАЮ"

Проректор

_____ Л.Н. Костина

11.11.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФТД.05

"Культура здоровья"

38.03.02 Менеджмент

| | |
|---|-----------------|
| Квалификация | <i>Бакалавр</i> |
| Форма обучения | <i>очная</i> |
| Общая трудоемкость | <i>2 ЗЕТ</i> |
| Год начала подготовки по учебному плану | <i>2025</i> |

Донецк
2025

Составитель(и):
, преп.

_____ Чепурко В.А.

Рецензент(ы):
канд. экон. наук, доцент

_____ О.Э. Кириенко

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

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена на основании учебного плана 38.03.02 Менеджмент, утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО "ДОНАУИГС" от 11.11.2025 протокол № 1.

Срок действия программы: 2025-2029

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Туризма
Протокол от 02.04.2025 № 9

Заведующий кафедрой:
Овчаренко Л.А.

(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 Овчаренко Л.А.

(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 Овчаренко Л.А.

(подпись)

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Туризма

Протокол от " ____ " _____ 2028 г. №__

Зав. кафедрой Овчаренко Л.А.

(подпись)

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Туризма

Протокол от " ____ " _____ 2029 г. №__

Зав. кафедрой Овчаренко Л.А.

(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: | ФТД |
| <i>1.3.1. Дисциплина "Культура здоровья" опирается на следующие элементы ОПОП ВО:</i> | |
| Физическая культура и спорт | |
| <i>1.3.2. Дисциплина "Культура здоровья" выступает опорой для следующих элементов:</i> | |
| Туризм и страховые услуги | |
| 1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ: | |
| <i>УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</i> | |
| Знать: | |
| Уровень 1 | теоретические основы сочетания физической и умственной нагрузки; |
| Уровень 2 | теоретические основы сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; |
| Уровень 3 | принципы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | планирует свое рабочее и свободное время для сочетания физической и умственной нагрузки; |
| Уровень 2 | планирует свое рабочее и свободное время для сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; |
| Уровень 3 | планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | навыками планирования своего рабочего и свободного времени для сочетания физической и умственной нагрузки; |
| Уровень 2 | навыками планирования своего рабочего и свободного времени для сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; |
| Уровень 3 | навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. |
| 1.4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ: | |
| <i>УК-7.1: Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</i> | |
| Знать: | |
| Уровень 1 | основные нормы здорового образа жизни; |
| Уровень 2 | нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях; |
| Уровень 3 | нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | соблюдает и продвигает основные нормы здорового образа жизни; |
| Уровень 2 | соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях; |
| Уровень 3 | соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | навыками соблюдения и продвижения норм здорового образа жизни; |

| | |
|------------------|--|
| Уровень 2 | навыками соблюдения и продвижения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях; |
| Уровень 3 | навыками соблюдения и продвижения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; |

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 | Компетенции | Литература | Инте ракт. | Примечание |
|---|----------------|-------|------------------|--|------------|------------|
| Раздел 1. Раздел 1. Введение в валеологию | | | | | | |
| Тема 1.1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 1.1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий /Сем зан/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 | 0 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|------------------|--|---|--|
| | | | | Э4 | | |
| Тема 1.1. Культура здоровья – определение и синтез двух понятий /Ср/ | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 1.2. Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия /Лек/ | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 1.2. Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия /Сем зан/ | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 1.2. Психическое здоровье – основа всех аспектов благополучия /Ср/ | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 1.3. Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 1.3. Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья /Сем зан/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 1.3. Двигательная активность – ведущий врожденный фактор биопрогресса и здоровья /Ср/ | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 1.4. Методы физической тренировки /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 1.4. Методы физической тренировки /Сем зан/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 1.4. Методы физической тренировки /Ср/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Раздел 2. Раздел 2. ЗОЖ – основа долголетия | | | | | | |
| Тема 2.1. Биоритмы – основной общий принцип жизнедеятельности и | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------------------|--|---|--|
| здоровья /Лек/ | | | | Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | | |
| Тема 2.1. Биоритмы – основной общий принцип жизнедеятельности и здоровья /Сем зан/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 2.1. Биоритмы – основной общий принцип жизнедеятельности и здоровья /Ср/ | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 2.2. Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курение /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 2.2. Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курение /Сем зан/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 2.2. Пагубность пристрастий к наркотическим веществам. Алкоголизм. Наркомания. Курение /Ср/ | 2 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 2.3. Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 2.3. Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие /Сем зан/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 2.3. Трудовая деятельность и её эффективная организация как показатель здоровья и его условие /Ср/ | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 2.4. Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 2.4. Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья /Сем зан/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Тема 2.4. Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья /Ср/ | 2 | 5 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|------------------|--|---|--|
| Тема 2.4. Питание – базисный фактор жизнедеятельности и здоровья /Конс/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |
| Контроль /Зачёт/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 | |

РАЗДЕЛ 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

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

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

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

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

4.1. Рекомендуемая литература

1. Основная литература

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|------|-------------------|--|---|
| Л1.1 | Сейфулина Г.В. | Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья: учебное пособие (120) | Пятигорск: Рекламно-информационное агентство на Кавминводах, 2024 |
| Л1.2 | Абаскалова, Н. П. | Физиологические основы здоровья : учебное пособие (351) | ИНФРА-М, 2024 |

2. Дополнительная литература

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------|---|--------------------------|
| Л2.1 | А. С. Гусак | Организация деятельности предприятий туристской индустрии: учебно-методическое пособие для обучающихся 2 курса образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» (профиль «Туризм и гостиничная деятельность») очной формы обучения (464 с.) | ГОУ ВПО "ДОНАУИГС", 2020 |
| Л2.2 | Волков, С. Р. | Здоровый человек и его окружение : учебник () | ИНФРА-М, 2024 |

3. Методические разработки

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|------|--------------------------------|--|-------------------------|
| Л3.1 | Сайфуллин И.И., Забилов А.Н | Контроль за здоровьем студентов на занятиях по физической культуре и спорту: Учебно-методическое | Казань: Отечество, 2023 |

| | Авторы, | Заглавие | Издательство, год |
|---|---|---|-------------------|
| | | пособие (32) | |
| 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 пилоэрекция?
11. Что такое "отложение солей"?
12. Что называется артериальным давлением?
13. Что такое венозный возврат?
14. Что такое варикозное расширение вен?
15. Каковы последствия гипервентиляции?
16. В чем опасность специфического иммунитета?
17. Что такое аллергия?
18. К каким последствиям ведет голодание?
19. Почему надо есть досыта?
20. Что такое специфическое динамическое действие пищи?
21. Что означает понятие "традиционные основы здорового образа жизни"?
22. Каковы основные факторы здорового образа жизни?
23. Какова роль физической активности в здоровом образе жизни?
24. Что такое гиподинамия и как она влияет на здоровье?
25. Каковы основные оздоровительные эффекты физической культуры и спорта?
26. Что такое аэробные возможности человека?
27. Как влияет экологическая обстановка на здоровье?
28. В чем состоит значение режима дня?
29. Что такое закаливание организма?
30. Что такое метеозависимость?
31. Как влияет погода на здоровых людей?
32. Как влияет курение на здоровье человека?
33. Как влияет курение на мозговой кровоток?
34. Каковы способы преодоления курения?
35. Каков физиологический механизм наркотической зависимости?
36. Что такое "флэшбэк"?
37. Как влияет алкоголь на организм человека?
38. Какова функция алкогольдегидрогеназы?

5.2. Темы письменных работ

Тематика круглого стола по дисциплине «Культура здоровья»

Здоровье в системе человеческих ценностей.

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

Состояние здоровья населения России.

Основные понятия и термины.

Здоровье – как научная проблема.

Темы рефератов

1. Влияние экологических факторов на здоровье и методы противодействия последствиям вредных экологических влияний.
2. Принципы здорового питания.
3. Мифы о питании. Теория и практика здорового питания.
4. Методы безопасной коррекции веса.
5. Механизмы наркотической зависимости.
6. Механизмы пагубного воздействия алкоголя на организм человека.
7. Женский алкоголизм как основа вырождения нации.
8. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
9. Биоритмы и их значение в режиме дня.
10. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.

11. Сексология и 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 российского народа"
25. Традиционные религии и здоровье.
26. Сектанство и здоровье.
27. Соотношение телесного и духовного в здоровом образе жизни.

Здоровье как социальная ценность жизни.

Основные факторы, определяющие здоровье.

Индивидуальное и общественное здоровье.

Показатели здоровья.

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств дисциплины "Культура здоровья" разработан в соответствии с локальным нормативным актом 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?