

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет естественных наук, математики и технологий

Кафедра Теории и методики профессионального образования, сервиса и технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Токарева Ю.С.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.07.1.Здоровье и красота

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 43.03.01 – Сервис

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Сервис в индустрии моды и красоты (для набора 2016, 2017)

Форма обучения очная, заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

изучение дисциплины направленно на достижение следующих целей: представления выразительности внешних форм тела человека; развитие способности понимания законов природы и структуры человеческого тела; подходить к изображаемым художественным образам осмысленно и прочувствованно, выявлять их пластическую характерность и выразительность; овладение умениями и навыками изучения внешних форм тела человека, их особенностей к изучению соотношений друг с другом, изменению при движении и покое; воспитание гражданственности, национальной идентичности, пониманию закономерностей, которые определяют внешние формы тела человека

Задачи изучения дисциплины:

- изучить основы анатомии человека;
- изучить основы нормальной физиологии человека;
- изучить личную гигиену;
- изучить рациональное питание;
- изучение здорового образа жизни;
- изучить составления и реализации здоровьесберегающих физкультурно-оздоровительных программ;
- пластическую характерность и выразительность.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Б1.В.ДВ - дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.7.1 - Здоровье и красота

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	4 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	36	36
лекционные (ЛК)	18	18
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	18	18
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	36	36
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0

Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		
--	--	--

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	6 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	10	10
лекционные (ЛК)	4	4
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	6	6
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	62	62
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний
ПК-1	способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий с учетом основных требований информационной безопасности, использовать различные источники информации по объекту сервиса

ПК-11	готовность к работе в контактной зоне с потребителем, консультированию, согласованию вида, формы и объема процесса сервиса
-------	--

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
Знать	Пороговый: - общие принципы рационального сбалансированного питания; - роль и место рационального питания в системе охраны здоровья ; - основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на человека; - систему индивидуального подхода к здоровью и здоровому образу.
	Стандартный: - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья. - принципы здорового образа жизни и профилактики заболеваний. - основные причины, средства, методы и способы профилактики заболеваний. - структуру человеческого тела; - основы нормальной физиологии.
	Эталонный: - современные технологии инновации в сфере физической культуры и спорта; - инновационные образовательные технологии в физической культуре; - зависимость рациона питания от характера физической нагрузки. - физиологические и пластические особенности тела человека
Уметь	Пороговый: - самостоятельно составлять оздоровительные программы; - подбирать адекватные методы и формы организации режима дня,; - подбирать адекватные методы и формы организации рационального питания; - подбирать адекватные методы и формы организации занятий физической культурой.
	Стандартный: - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; - регулярно следовать в повседневности здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

	Эталонный: - самостоятельно составлять физкультурно-оздоровительные программы, -подбирать адекватные методы и формы организации занятий, дозирование нагрузки; - использовать физические и психолого - физиологические средства и методы с оздоровительной целью.
Владеть	Пороговый: -навыками разработки рациона питания -навыками здорового питания, соблюдения правил личной гигиены
	Стандартный: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни; -навыками анализа состояния своего здоровья и составления индивидуальных оздоровительных программ;
	Эталонный: -навыками разработки рациона питания для различных возрастных периодов; - навыками представления здоровьесбережения; - навыками использования различных средств и методов восстановления и стимуляции организма; -навыками контактной зоны с потребителем, консультированию, согласованию вида, формы и объема процесса сервиса

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	анализ здоровья и здорового образа жизни	17	4	4		9
2	2	Двигательная активность и здоровье	21	6	6		9
3	3	Основы рационального питания	17	4	4		9
4	4	Рациональная организация жизнедеятельности.	17	4	4		9
Итого			72	18	18	0	36

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	анализ здоровья и здорового образа жизни	17	2			15
2	2	Двигательная активность и здоровье	19	2	2		15
3	3	Основы рационального питания	18		2		16
4	4	Рациональная организация жизнедеятельности.	18		2		16
Итого			72	4	6	0	62

3.2. Лекционные занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	Объект изучения и методы исследования красота и здоровье. Количественная оценка здоровья и его резервов. Сохранение и укрепление здоровья. Формирование здорового образа жизни. Основные понятия: жизнь, гомеостаз, адаптация, здоровье, генотип, фенотип. Факторы и проблемы, определяющие здоровье и здоровый образ жизни, влияние окружающей среды, генотип и медицинское обеспечение населения. Условия и образ жизни. Тенденции здоровья населения России и Забайкальского края. Генотипические аспекты. Биоритмическая и психофизиологическая характеристика человека.
2	2	Эволюционные предпосылки двигательной активности. Гипокинезия и причины её возникновения. Проблемы здоровья, связанные с гипокинезией. Методологические предпосылки и физиологические основы физической культуры. Двигательные навыки и двигательные активность. Степень автоматизации. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость -основные двигательные характеристики. Центральная нервная система: строение, значение, функциональные особенности Эндокринная система: строение, значение, функциональные особенности. Половые и возрастные психофизиологические особенности человека. Характер - совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности.

3	3	Значение питания в обеспечении жизнедеятельности организма. Белки, жиры, углеводы - основные элементы питания. Водно - минеральный обмен в организме. Биологический смысл питания. Современное питание, как фактор риска. Неправильное питание. Современные аспекты рационального питания: употребление сырых овощей. Растительные вещества второго порядка. Мясо и богатые белком альтернативы. Жиры растительные и животные.
4	4	Рациональная организация жизнедеятельности работников умственного труда. Группы работников умственного труда. Характеристика интеллектуального труда: высокий объем информации, гиподинамия, рабочая доминанта ЦНС Утомление. Внешние признаки разных фаз утомления. Усталость. Соотношение «работа\отдых». Переутомление. Характеристика степени утомления и переутомления. Активный отдых. Работоспособность в течение дня, недели. Влияние на работоспособность воздушно-теплого режима, влажности воздуха, искусственного и естественного освещения помещения, шума, окраски стен, материала мебели.

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	Объект изучения и методы исследования красота и здоровье. Количественная оценка здоровья и его резервов. Сохранение и укрепление здоровья. Формирование здорового образа жизни. Основные понятия: жизнь, гомеостаз, адаптация, здоровье, генотип, фенотип.
2	2	Эволюционные предпосылки двигательной активности. Гипокинезия и причины её возникновения. Проблемы здоровья, связанные с гипокинезией. Методологические предпосылки и физиологические основы физической культуры. Двигательные навыки и двигательные активность. Степень автоматизации. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость -основные двигательные характеристики.

3.3. Практические (семинарские) занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
--------	---------------	--

1	1	Объект изучения и методы исследования красота и здоровье. Количественная оценка здоровья и его резервов. Сохранение и укрепление здоровья. Формирование здорового образа жизни. Основные понятия: жизнь, гомеостаз, адаптация, здоровье, генотип, фенотип. Признаки, по которым следует оценивать здоровье: физическое развитие, резервные возможности, уровень иммунной защиты, наличие хронических, врождённых заболеваний или дефектов развития
2	2	Индивидуальные особенности человека. Гипокинезия и причины её возникновения. Проблемы здоровья, связанные с гипокинезией. Методологические предпосылки и физиологические основы физической культуры. Двигательные навыки и двигательные активность. Степень автоматизации. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость -основные двигательные характеристики. Центральная нервная система: строение, значение, функциональные особенности Эндокринная система: строение, значение, функциональные особенности. Половые и возрастные психофизиологические особенности человека. Характер - совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности.
3	3	Значение питания в обеспечении жизнедеятельности организма. Белки, жиры, углеводы - основные элементы питания. Водно - минеральный обмен в организме. Биологический смысл питания. Современное питание, как фактор риска. Неправильное питание. Современные аспекты рационального питания: употребление сырых овощей. Растительные вещества второго порядка. Мясо и богатые белком альтернативы. Жиры растительные и животные. Производство современных продуктов питания: консерванты, антиокислители, загустители, регуляторы влажности, подсластители, красители, стабилизаторы, разрыхлители и другие факторы виртуального питания. Манипулированная питательность.
4	4	Планирование и организация рациональной жизнедеятельности: время, четкая последовательность действий, режим рабочего дня Утомление. Внешние признаки разных фаз утомления. Усталость. Соотношение «работа\отдых». Переутомление. Характеристика степени утомления и переутомления. Активный отдых. Работоспособность в течение дня, недели. Влияние на работоспособность воздушно-теплого режима, влажности воздуха, искусственного и естественного освещения помещения, шума, окраски стен, материала мебели. Работоспособность в течении года. Рациональное использование каникул

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
2	2	Индивидуальные особенности человека. Гипокинезия и причины её возникновения. Проблемы здоровья, связанные с гипокинезией. Методологические предпосылки и физиологические основы физической культуры. Двигательные навыки и двигательные активность. Степень автоматизации. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость -основные двигательные характеристики.
3	3	Значение питания в обеспечении жизнедеятельности организма. Белки, жиры, углеводы - основные элементы питания. Водно - минеральный обмен в организме. Биологический смысл питания. Современное питание, как фактор риска. Неправильное питание.
4	4	Планирование и организация рациональной жизнедеятельности: время, четкая последовательность действий, режим рабочего дня

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	анализ здоровья и здорового образа жизни	- работа с электронными образовательными ресурсами; - реферативное изложение; - выполнение творческих заданий; - подготовка электронных презентаций.
2	2	Двигательная активность и здоровье	- работа с электронными образовательными ресурсами; - реферативное изложение; - выполнение творческих заданий; - подготовка электронных презентаций.
3	3	Основы рационального питания	- работа с электронными образовательными ресурсами; - реферативное изложение; - выполнение творческих заданий; - подготовка электронных презентаций.

4	4	Рациональная организация жизнедеятельности.	- работа с электронными образовательными ресурсами; - реферативное изложение; - выполнение творческих заданий; - подготовка электронных презентаций.
---	---	---	--

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	анализ здоровья и здорового образа жизни	- работа с электронными образовательными ресурсами; - реферативное изложение; - выполнение творческих заданий; - подготовка электронных презентаций.
2	2	Двигательная активность и здоровье	- работа с электронными образовательными ресурсами; - реферативное изложение; - выполнение творческих заданий; - подготовка электронных презентаций.
3	3	Основы рационального питания	- работа с электронными образовательными ресурсами; - реферативное изложение; - выполнение творческих заданий; - подготовка электронных презентаций.
4	4	Рациональная организация жизнедеятельности.	- работа с электронными образовательными ресурсами; - реферативное изложение; - выполнение творческих заданий; - подготовка электронных презентаций.

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1	ПР	использование электронной презентации	2
2	2	ПР	использование электронной презентации	2
3	3	ПР	использование электронной презентации, видеоролик.	2
4	4	ПР	использование электронной презентации	2

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

1. Гиголаева, Татьяна Валерьевна. Косметология - как один из факторов здоровьесберегающих технологий : учеб. пособие / Гиголаева Татьяна Валерьевна, Звягинцева Ольга Юрьевна. - Чита : ЧитГУ, 2008. - 136 с.
2. Валеология человека: Здоровье-Любовь-Красота : в 5 т. Т. 2 : Экологическая валеология и Питание. - Санкт-Петербург : Петроградский и К ; Минск : Оракул, 1996. - 360 с.

6.1.2. Издания из ЭБС

1. Трифонова, Татьяна Анатольевна. Гигиена и экология человека : Учебное пособие / Трифонова Татьяна Анатольевна; Трифонова Т.А., Мищенко Н.В., Орешникова Н.В. - 2-е изд. - Computer data. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 206. <https://www.biblio-online.ru/book/D64C9D29-D217-4BAB-886E-05B39E707EBD>
2. Трифонова, Татьяна Анатольевна. Прикладная экология человека : Учебное пособие / Трифонова Татьяна Анатольевна; Трифонова Т.А., Мищенко Н.В., Орешникова Н.В. - 2-е изд. - Computer data. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 206. <https://www.biblio-online.ru/book/FEF8433F-E246-4C4D-B143-4446F4A61697>
3. Остроумова, Е. Б. Основы косметологии. Макияж : учебное пособие / Е. Б. Остроумова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017 — 176 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03834-7. <https://biblio-online.ru/book/7CD35FA6-3946-4798-8B64-CFC8504FF743>

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Кольгуненко, И. Ключ к секретам красоты, молодости и здоровья : косметология XXI века / И. Кольгуненко, Н. Зубова. - Москва : НПЦ "Рифмополиграф", 1993. - 96 с.
2. Черниченко, Татьяна Альбертовна. Моделирование причесок и декоративная косметика : учеб. пособие / Черниченко Татьяна Альбертовна, Плотникова Ирина Юрьевна. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 208 с.
3. Козлов, Н.И. Формула личности / Н. И. Козлов. - Санкт-Петербург ; Минск ; Москва : Питер, 2000. - 368 с.
4. Горина, Ксения Владимировна. География индустрии моды и красоты : учеб. пособие / Горина Ксения Владимировна, Новиков Александр Николаевич. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 136 с.

6.2.2. Издания из ЭБС

1. Петрушин, Валентин Иванович. Психология здоровья : Учебник / Петрушин Валентин Иванович; Петрушин В.И., Петрушина Н.В. - 2-е изд. - Computer data. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 431. <https://www.biblio-online.ru/book/DAD273A3-CAD6-4890-8012-1B17D17C1C9C>
2. Мисюк, Марина Николаевна. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Учебник и практикум / Мисюк Марина Николаевна; Мисюк М.Н. - 3-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 499. - (<https://www.biblio-online.ru/book/0DFFF3DF-1B11-4580-9C97-9CFDB0A409A4>)

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Образовательные ресурсы: <https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань». <https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт» <http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант

студента»

Научные ресурсы: <http://diss.rsl.ru/> Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки. <https://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

Научно-образовательные ресурсы открытого доступа <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»

Справочные ресурсы <http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных Интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования. <http://www.krugosvet.ru/> Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Кругосвет» <https://dic.academic.ru/> Словари и энциклопедии

Электронные библиотеки <http://www.nlr.ru/> Российская национальная библиотека <http://www.rasl.ru/> Библиотека Российской Академии наук <http://www.benran.ru/> Библиотека по естественным наукам <http://studentam.net/> Электронная библиотека учебников

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МераПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129,
ауд. 14-315.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), научно-исследовательской работы, самостоятельной работы. Компьютерный класс

Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная меловая.

Мультимедийное оборудование: переносной ноутбук, переносной проектор, переносной экран.

Комплект специальной учебной мебели.

ПК – 6 шт. (в т.ч. преподавательский).

Наборы учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации (переносные).

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

672000, г. Чита, ул. Журавлева, 48, ауд. 12-501

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Комплект специальной учебной мебели.

Доска аудиторная меловая.

Мультимедийное оборудование: переносной ноутбук, переносной проектор, переносной экран.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129,
ауд. 14-102.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
Переносной ноутбук – 2 шт., проектор - 2 шт., ПК- 1 шт., принтер Canon– 1шт., плоттер Roland-1 шт.

Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.
Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных презентаций, содержащих слайды теоретического характера (основные понятия и определения, положения, нормативные документы и т.д.) и практического характера (иллюстрированный материал, видеоролики, видеофильмы и другое, соответствующие тематике лекций).

Практические и лабораторные занятия планируются по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в форме обсуждения рефератов, дискуссий, докладов, подготовки отчетов, письменных практических работ, содержащих анализ и синтез различного материала.

При самостоятельном рассмотрении теоретических вопросов студентам следует обращаться к содержанию лекционного материала, изучать рекомендованную основную литературу, положения, федеральные законы, нормативно-правовые документы и т.д. Для более углубленного изучения дисциплины студентам рекомендуются изучать представленную дополнительную литературу, просматривать материалы периодических изданий, интернет-сайты, научно-популярные фильмы и т.д.

Разработчик/группа разработчиков: Стасюк О.Н. к.м.н.. доцент

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 04.09.2017 г. № 1)**