

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



В.Г. Шилько

« 22 » \_\_\_\_\_ 20 22 г.

Рабочая программа дисциплины

**Современные проблемы здоровья, физкультурно-оздоровительной деятельности и туризма**

по направлению подготовки

**49.04.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:

**«Физкультурно-оздоровительная деятельность и туризм»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Магистр**

Год приема

**2022**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.В.02

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОП

\_\_\_\_\_ Л. В. Капилевич

Председатель УМК

\_\_\_\_\_ Ю.А. Карвунис

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ПК-1. Способен организовывать и осуществлять научные исследования и проекты, оформлять и представлять результаты исследовательской деятельности под руководством более квалифицированного работника

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИПК 1.1. Выбирает или самостоятельно формулирует тему исследования, проблему и гипотезу исследования, выбирает методы, составляет программу исследования.

ИПК 1.2. Осуществляет сбор, анализ и систематизацию информации по проблеме исследования, проводит исследование.

ИПК 1.3. Анализирует, интерпретирует, оценивает, представляет результаты собственных исследований в профессиональном сообществе и защищает результаты выполненного исследования с обоснованными выводами и рекомендациями.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

- Сформировать у студентов знания о современном состоянии и направлениях формирования актуальной проблематики в области индивидуального и общественного здоровья, физкультурно-оздоровительной деятельности и туризма.

## **3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, является обязательной для изучения.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 4 – зачет с оценкой.

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются освоение дисциплины «Современные проблемы теории и методики физической культуры».

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

- лекции: 14 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.
- практические занятия: 20 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам**

<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Содержание раздела дисциплины</b>
Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни	Исторический опыт человечества с точки зрения современных достижений наук о человеке. Особенности питания для разных континентов

	населения.
Тема 2. Современные концепции индивидуального и общественного здоровья	Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
Тема 3. Современные подходы к менеджменту здоровья	Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
Тема 4. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности	Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
Тема 5. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности для лиц с особыми потребностями	<p>Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.</p> <p>Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>
Тема 6. Современные проблемы туризма	Принципы определения туризма. Понятия путешествия. Современные представления о феномене туризма. Туристский продукт. Туроператоры и турагенты, особенности их деятельности. Современное состояние индустрии туризма в России. Курортный потенциал Сибири. Экологический туризм, его основные принципы. Национальные парки. Религиозный туризм, его разновидности. Основные направления религиозного туризма в России и в мире. Образовательный туризм, его разновидности. Деловой туризм, его разновидности. Понятие business travel.
Тема 7. Современные проблемы молодежного туризма	Содержание и формы спортивного туризма, особенности туризма как вида спорта. Туристские

	услуги в интернет. Продвижение туристских услуг в сети, сайты туристических агентств. Туристская подготовка и тренировка; их основные задачи в приложениях к спортивно-оздоровительному туризму.
--	--

## 9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Типовые задания для текущей аттестации

1. Проанализируйте исторический опыт человечества с точки зрения современных достижений наук о человеке.
2. Смоделируйте день (неделю, год) своей жизни в соответствии с концепцией ЗОЖ.
3. Каковы особенности питания для разных контингентов населения?
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
5. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
6. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
7. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
8. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
10. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
12. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
13. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
14. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
16. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
17. Принципы определения туризма. Понятия путешествия. Современные представления о феномене туризма.
18. Туристский продукт. Туроператоры и турагенты, особенности их деятельности.
19. Современное состояние индустрии туризма в России.
20. Курортный потенциал Сибири.
21. Экологический туризм, его основные принципы. Национальные парки.
22. Религиозный туризм, его разновидности. Основные направления религиозного туризма в России и в мире.
23. Образовательный туризм, его разновидности.
24. Деловой туризм, его разновидности. Понятие business travel.
25. Содержание и формы спортивного туризма, особенности туризма как вида спорта.

26. Основы туристского законодательства. Федеральный реестр туроператоров. Государственные стандарты в туризме.
27. Международное туристское право. Международные организации в туризме.
28. Современные системы бронирования туристских услуг.
29. Туристские услуги в интернет. Продвижение туристских услуг в сети, сайты туристических агентств.
30. Туристская подготовка и тренировка; их основные задачи в приложении к спортивно-оздоровительному туризму.

## **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

### **Примеры контрольных вопросов**

1. Раскройте концепцию ЗОЖ. Назовите факторы ЗОЖ.
2. Раскройте понятие «здоровье» (индивидуальное, групповое, общественное).
3. Роль питания в сохранении здоровья.
4. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
5. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
6. Влияние образа жизни на здоровье.
7. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
8. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
10. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
13. Самоконтроль при занятиях физической культурой, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
14. Виды туризма и их особенности. Типология туристов.
15. Современное состояние мирового туризма. Туристские регионы, их характеристика.
16. Курортные зоны и курортные агломерации в России.
17. Экстремальный туризм, его особенности и разновидности.
18. Индустрия спортивного туризма.
19. Особенности экономики и менеджмента в туризме. Специфические свойства туристской услуги.
20. Информационные технологии в туризме, их характеристика.

## **11. Учебно-методическое обеспечение**

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=22963>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) План практических занятий по дисциплине.
- д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

## **12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет**

### **а) основная литература:**

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. —

- Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452423> (дата обращения: 17.01.2021).
2. Боголюбова, С. А. Виды и тенденции развития туризма : учебное пособие для вузов / С. А. Боголюбова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 231 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13686-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/466310> (дата обращения: 17.01.2021).
  3. Каменец, А. В. Молодежный социальный туризм : учебное пособие для вузов / А. В. Каменец, М. С. Кирова, И. А. Урмина ; под общей редакцией А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07649-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452119> (дата обращения: 17.01.2021).
  4. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447790> (дата обращения: 17.01.2021).
  5. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447858> (дата обращения: 17.01.2021).
  6. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452565> (дата обращения: 17.01.2021).
  7. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455481> (дата обращения: 17.01.2021).
  8. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/466072> (дата обращения: 17.01.2021).

**б) дополнительная литература:**

1. Безопасный отдых и туризм : учебное пособие для вузов / Г. М. Суворова [и др.] ; ответственный редактор Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11091-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452578> (дата обращения: 17.01.2021).
2. Боголюбов, В. С. Туристско-рекреационное проектирование. Оценка инвестиций : учебник и практикум для вузов / В. С. Боголюбов, С. А. Быстров, С. А. Боголюбова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06549-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452072> (дата обращения: 17.01.2021).
3. Дехтярь, Г. М. Стандартизация, сертификация и классификация в туризме : практическое пособие / Г. М. Дехтярь. — 4-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 412 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-13510-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448681> (дата обращения: 17.01.2021).

4. Долженко, Г. П. История туризма : учебник для вузов / Г. П. Долженко, Ю. С. Путрик, А. И. Черевкова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09717-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455309> (дата обращения: 17.01.2021).
5. Кирьянова, Л. Г. Маркетинг и брендинг туристских направлений : учебное пособие для вузов / Л. Г. Кирьянова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9266-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451797> (дата обращения: 17.01.2021).
6. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467573> (дата обращения: 17.01.2021).
7. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446058> (дата обращения: 17.01.2021).
8. Рамендик, Д. М. Психодиагностика в социально-культурном сервисе и туризме : учебное пособие для вузов / Д. М. Рамендик, О. В. Одинцова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10049-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451541> (дата обращения: 17.01.2021).
9. Скобкин, С. С. Стратегический менеджмент в индустрии гостеприимства и туризма : учебник для вузов / С. С. Скобкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 442 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04473-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453851> (дата обращения: 17.01.2021).
10. Сущинская, М. Д. Культурный туризм : учебное пособие для вузов / М. Д. Сущинская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 157 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07374-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452660> (дата обращения: 17.01.2021).

в) ресурсы сети Интернет:

**Учебные материалы:**

**Учебные материалы:**

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://lib.sportedu.ru>
2. Научный портал «Теория ру» : <http://teoriya.ru/>
3. Портал «Наука и спорт» : <http://sportnauka.ru/>
4. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте: <http://v4.udsu.ru/files/1257569761.pdf>
5. Библиотека международной спортивной информации : <http://www.bmsi.ru/>
6. Национальный туристический портал: <https://russia.travel/>
7. Туристский портал Томской области: <https://travel-tomsk.ru/>
8. Развитие научно-педагогического потенциала научного сообщества в университетах физической культуры: [http://dibase.ru/article/29032010\\_zakrevskayang/1](http://dibase.ru/article/29032010_zakrevskayang/1)

**Официальные сайты:**

1. Федеральный портал «Российское образование» : <http://www.edu.ru/>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/window>
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и

- здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург: <http://lesgaft.spb.ru/>
4. Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Туризма: <http://www.sportedu.ru/>
  5. Всероссийский НИИ физической культуры и спорта : <http://www.vniifk.ru/>
  6. Издательство «Советский спорт»: <http://www.sovsportizdat.ru/>
  7. Федеральное агентство по туризму: <https://tourism.gov.ru/>
  8. Русское географическое общество: Томскоеобластное отделение: <https://www.rgo.ru/ru/tomsk>

### **13. Перечень информационных технологий**

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
  - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

- б) информационные справочные системы:

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### **14. Материально-техническое обеспечение**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к

### **15. Информация о разработчиках**

Капилевич Леонид Владимирович, кафедра спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины, заведующий кафедрой, доктор медицинских наук, профессор.