

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Экология и валеология в сфере гостиничного сервиса**

2016г.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Экология и валеология в сфере гостиничного сервиса**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является вариативной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 43.02.11 Гостиничный сервис.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

Уровень образования: основное общее, среднее (полное) общее.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Цели: формирование профилактического мышления на здоровый образ жизни. Приобщение учащихся к мировому уровню культуры здоровья, формирование мотиваций и потребности в здоровом образе жизни, убеждение в необходимости самостоятельного приобретения знаний по сохранению и восстановлению здоровья, в конечном итоге, добиться, чтобы эти знания и убеждения вошли в инфраструктуру повседневной жизни, труда, отдыха.

Задачи:

- развивать способность видеть и понимать, что здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье;
- формировать осознанное отношение к своему организму;
- научить применять полученные знания в практической деятельности;
- показать позитивную роль здорового образа жизни для современного человека, необходимость грамотного отношения к собственному здоровью и окружающих людей.
- показать взаимосвязь валеологии с экологией, биологией, безопасностью жизнедеятельности;
- ориентировать учащихся на сохранение здоровья, используя местные климатические особенности проживания.

В результате изучения дисциплины учащийся должен уметь:

- объяснять роль валеологии в формировании культуры здоровья;
- иметь представление о требованиях к среде обитания для сохранения здоровья ребенка;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для соблюдения мер профилактики вирусных и других заболеваний, стрессов, вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании); правил поведения в природной среде;

- уметь определять умственную и физическую работоспособность, готовность к систематическим нагрузкам в разные возрастные периоды;
- уметь осуществлять контроль за состоянием питания;
- уметь избегать стрессовых ситуаций, плохого настроения;
- уметь подтверждать фактами, примерами значимость каждого компонента здорового образа жизни: рационального питания, культуры движения, смены ближайшего окружения, высоконравственного отношения к окружающим людям, творческой активности;

В результате освоения дисциплины учащийся должен знать:

- фундаментальные закономерности сохранения и укрепления здоровья;
- знать особенности воздействия на здоровье человека климатических, географических факторов;
- название и расположение основных органов организма.
- взаимодействия организма с окружающей средой и влияния на него различных природных процессов, социальных, психологических факторов;
- системы сохранения и укрепления здоровья, средства и методы, направленные на повышение работоспособности и сохранение здоровья;
- критерии оценки уровня здоровья, умственной и физической работоспособности лиц разного пола и возраста;

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины по заочной форме обучения**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 14 часов; самостоятельной работы обучающегося 34 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>14</b>
в том числе:	
практические занятия	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>34</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.</b>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

### Экология и валеология в сфере гостиничного сервиса по заочной форме обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	
Раздел 1. Введение.	Определение уровня накопленных знаний, ознакомления с новыми понятиями		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Наука Экология и предмет валеология, их взаимосвязь.	6	2	
1.1. Предмет, задачи и методы валеологии. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	Объект, предмет, основные задачи валеологии, медицинское и валеологическое определения здоровья. Факторы здоровья. Характеристики здоровья.	1		ОК4, ОК5
	<b>Практическое занятие:</b> объяснить роль валеологии в формировании культуры здоровья; объяснить требования к среде обитания для сохранения здоровья ребенка;	2		ПК 2.5
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Предпосылки и история учения о здоровье. Валеология – наука о здоровье и здоровых.	6		ПК 4.3
Раздел 2. Знакомство с организмом человека.	<b>Содержание учебного материала</b> Это начало начал – клетка. Строение клетки и ее функции. Виды клеток, ткани.	1	2	
	<b>Практические занятия</b> Зачем мы дышим? Кислородная зажигалка. Пять машин в одном носу. Поющее дерево. Строение органов дыхания. Путешествие по пищеварительному контейнеру Здоровое меню. Злые продукты. Почему мы чувствуем боль?	2	2	ПК4.3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> составление здорового меню	6	2	ОК 3, ПК 2.5
	<b>Содержание учебного материала</b> Болезни органов дыхания (профилактика и лечение). Никотин и его последствия. Курение и его влияние на органы дыхания	1	2	ОК4,ОК5
	<b>Практические занятия:</b> соблюдения мер профилактики вирусных и других заболеваний, стрессов, вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании); правил поведения в природной среде-подготовка рефератов	2	2	ПК 2.5

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Причины заболевания органов дыхания, профилактика, лечение.	6	2	ПК 2.5
Лекарственные растения и их применение.	<b>Содержание учебного материала</b> Знакомство с лекарственными растениями Севера.		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Знакомство с лекарственными растениями Севера. Составление календаря лекарственных растений Севера	6	2	ПК4.3
Раздел 3. Как сохранить здоровье в условиях Крайнего севера.	<b>Содержание учебного материала</b> Различные климатические условия – как способ сохранения здоровья.			
	1   <b>Практическое занятие</b>			ОК4, ОК5
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выступление учащихся с исследовательскими работами	9	2	ОК3
Раздел 4. Экология в гостиничном сервисе	<b>Содержание учебного материала:</b> Экологические проблемы при реализации гостиничного бизнеса (на примере Байкальского региона)	1	2	
	<b>Практическое занятие:</b> защита докладов	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка докладов	9	2	
<b>Всего:</b>		<b>48</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета профессиональных дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий (плакаты, образцы документов, трафаретные формы документов и т.д.) по дисциплине;
- учебники и учебные пособия.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийное оборудование.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Рекомендуемая литература:

1. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – м.: Владос 2000 – 192 с.
2. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М.: 2002 – 40с.
3. Попов Л.Е. Научные основы трезвого образа жизни: Новосибирск, 2000, – 45с.
4. Шумова А. Л. Валеология. Учебно – методическое пособие для преподавателей: Москва, 1991, - 56с.
5. Деларю В.В. Губительная сигарета. М.: Медицина, 1997, - 80с. ,
6. Соковня-Семёнова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М.: AcademA., 1997, - 205с.
7. В.Н.Няруй, Г.И. Вануйто: Культура народов Ямала., Салехард: ЯНОИПКРО, 2006.
8. Журнал «Ямал

Интернет-ресурсы

1. <http://www.sci.aha.ru/ATL/ra21c.htm> — биологическое разнообразие России.
2. <http://www.wwf.ru> — Всемирный фонд дикой природы (WWF).

3. <http://edu.seu.ru/metodiques/samkova.htm> — интернет-сайт «Общественные ресурсы образования» /Самкова В.А. Открывая мир. Практические задания для учащихся.
4. <http://www.forest.ru> — интернет-портал Forest.ru — всё о российских лесах.
5. <http://www.kunzm.ru> — кружок юных натуралистов зоологического музея МГУ.
6. <http://www.ecosystema.ru> — экологическое образование детей и изучение природы России.
7. <http://etno.environment.ru> — этноэкология. Сайт лаборатории этноэкологических исследований, поддерживается интернет-порталом Forest.ru.
8. Электронная книга ЯНАО

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. К программе разработаны контрольно-оценочные средства.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
объяснять роль валеологии в формировании культуры здоровья;	оценка результатов выполнения практической работы;
иметь представление о требованиях к среде обитания для сохранения здоровья ребенка;	оценка результатов выполнения практической работы.
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для соблюдения мер профилактики вирусных и других заболеваний, стрессов, вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании); правил поведения в природной среде;	оценка результатов выполнения практической работы.
уметь определять умственную и физическую работоспособность, готовность к систематическим нагрузкам в разные возрастные периоды;	оценка результатов выполнения практической работы.
уметь осуществлять контроль за состоянием питания;	оценка результатов выполнения практической работы.
уметь избегать стрессовых ситуаций,	оценка результатов выполнения

плохого настроения;	практической работы.
уметь подтверждать фактами, примерами значимость каждого компонента здорового образа жизни: рационального питания, культуры движения, смены ближайшего окружения, высоконравственного отношения к окружающим людям, творческой активности;	оценка результатов выполнения практической работы, контрольный тест.
<b>Знать:</b>	
фундаментальные закономерности сохранения и укрепления здоровья;	устный или письменный контроль; оценка результатов выполнения практической работы; оценка результатов выполнения индивидуальных домашних заданий.
знать особенности воздействия на здоровье человека климатических, географических факторов;	устный или письменный контроль; оценка результатов выполнения практической работы; оценка результатов выполнения индивидуальных домашних заданий.
название и расположение основных органов организма.	устный или письменный контроль; оценка результатов выполнения практической работы; оценка результатов выполнения индивидуальных домашних заданий.
взаимодействия организма с окружающей средой и влияния на него различных природных процессов, социальных, психологических факторов;	устный или письменный контроль; оценка результатов выполнения практической работы; оценка результатов выполнения индивидуальных домашних заданий.
системы сохранения и укрепления здоровья, средства и методы, направленные на повышение работоспособности и сохранение здоровья;	устный или письменный контроль; оценка результатов выполнения практической работы; оценка результатов выполнения индивидуальных домашних заданий.
критерии оценки уровня здоровья, умственной и физической работоспособности лиц разного пола и возраста;	устный или письменный контроль; оценка результатов выполнения практической работы; оценка результатов выполнения индивидуальных домашних заданий.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
на рабочую программу учебной дисциплины  
«Экология и валеология в сфере гостиничного сервиса»  
для специальности СПО 43.02.11 Гостиничный сервис базовой подготовки  
заочного обучения

Настоящая учебная программа разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 мая 2014 г. N 475 по специальности 43.02.11 Гостиничный сервис базовой подготовки.

Содержание программы структурировано на основе компетентного подхода и направлено на обеспечение профессионального образования, способствующего социальной, академической мобильности, востребованности на рынке труда, успешной профессиональной деятельности, формирование у студентов представлений о гостиничном сервисе.

Освоение данной программы будет способствовать получению знаний в области международного гостиничного сервиса и формированию общих и профессиональных компетенций.

Автор программы последовательно распределил учебные часы по разделам и темам, не нарушая логики изложения дисциплины.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Изучение каждой темы завершается разнообразными видами самостоятельной деятельности: составление конспектов, решение разнообразных ситуаций, задач с использованием информационной базы, периодической печати, практических материалов гостиниц, подготовка проектов.

Данную программу можно рекомендовать для использования в учебном процессе для специальности СПО базовой подготовки 43.02.11 Гостиничный сервис базовой подготовки.

Рецензент:

директор ООО «Элит Стафф»  
гостиница «Академическая»

  
И.В. Луппов