ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА И ГИГИЕНЫ

1.	Наименование дисциплины	Основы физиологии человека и гигиены
2.	Содержание дисциплины	Физиологические основы систем организма человека. Гигиенические аспекты индустрии туризма и гостеприимства
3.	Формируемые компетенции	Характеризовать и учитывать при осуществлении туристической деятельности основные физиолого-биологические процессы человека, способствующие отдыху, восстановлению сил, оздоровлению
4.	Результаты обучения (знать, уметь, иметь навык)	***Знать:*** основные положения и терминологию физиологии и гигиены человека; физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;физиологические механизмы жизнедеятельности организма человека в состоянии покоя и под влиянием различных факторов, включая мышечную деятельность; физиологические закономерности функционирования организма в зависимости от возраста и пола;гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; влияние гигиенических факторов внешней среды на здоровье и работоспособность занимающихся туризмом;основы сбалансированного рационального и лечебного питания; гигиенические требования к использованию факторов внешней среды; особенности гигиенического обеспечения подготовки лиц среднего и пожилого возраста для походов; ***уметь:*** оценивать функциональное состояние основных систем организма человека; контролировать и анализировать работу функциональных систем организма; определять и оценивать гигиенические показатели факторов окружающей среды; определять суточный расход энергии и рассчитывать химический состав суточного пищевого рациона; использовать гигиенические факторы для укрепления здоровья; использовать в своей деятельности

		профессиональную лексику; применять знания по физиологии и гигиене в профессиональной деятельности; ***иметь навык:*** методами исследования функционального состояния систем организма и отдельных органов (измерение артериального давления, подсчет частоты сердечных сокращений, подсчет дыхательных актов и пр.); навыками применения гигиенических требований в условиях организации рекреационного туризма для детей и взрослых; способами определения суточного расхода энергии и расчета химического состава суточного пищевого рациона
5.	Семестр обучения, специальность	2 и 4, специальность 6-05-1013-01 «Туризм и гостеприимство»
6.	Пререквизиты	Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретённые при изучении следующих дисциплин: «Физическая культура», «Рекреалогия»
7.	Трудоемкость в зачетных единицах	3
8.	Количество аудиторных часов	Общее количество часов, отведенное на изучение учебной дисциплины, – 120. Распределение аудиторного времени (68 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 22 часа, лабораторные занятия – 12 часов, практические занятия – 34 часа. Распределение аудиторного времени (20 часов) для студентов заочной формы получения образования: лекции – 8 часов, лабораторные занятия – 6 часов, практические занятия – 6 часов
9.	Требования к текущей и промежуточной аттестации	Для текущей и промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине используются следующие формы: презентации, рефераты, доклады на занятиях и конференциях; тесты, доклады, публикации статей; экзамен. При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырех) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными. Форма промежуточной аттестации студентов:

		экзамен (2-й и 4-й семестры)

FUNDAMENTALS OF HUMAN PHYSIOLOGY AND HYGIENE

1.	Name of the discipline	Fundamentals of human physiology and hygiene
2.	Contents of the discipline	Physiological foundations of human body systems. Hygiene aspects of the tourism and hospitality industry
3.	Formed competencies	To characterize and take into account when carrying out tourism activities the basic physiological and biological processes of a person that contribute to rest, recuperation, and recovery
4.	Learning outcomes (know, be able, have a skill)	***Know:*** basic principles and terminology of human physiology and hygiene; physiological characteristics of the basic life processes of the human body; physiological mechanisms of life of the human body at rest and under the influence of various factors, including muscle activity; physiological patterns of the functioning of the body depending on age and gender; hygiene standards, requirements and rules for maintaining and promoting health at various stages of ontogenesis; the influence of hygienic environmental factors on the health and performance of those involved in tourism; the basics of balanced rational and therapeutic nutrition; hygienic requirements for the use of environmental factors; features of hygienic provision of training for middle-aged and elderly people for hiking; ***be able to:*** assess the functional state of the main systems of the human body; control and analyze the functioning of the body's functional systems; determine and evaluate hygienic indicators of environmental factors; determine daily energy consumption and calculate the chemical composition of the daily diet; use hygiene factors to improve health; use professional vocabulary in your activities; apply knowledge of physiology and hygiene in professional activities; ***have the skill:*** methods of studying the functional state of body systems and individual organs (measuring blood pressure, counting heart rate, counting respiratory

		acts, etc.); skills in applying hygienic requirements in the context of organizing recreational tourism for children and adults; methods for determining daily energy consumption and calculating the chemical composition of the daily diet
5.	Semester of study, speciality	2 and 4, specialty 6-05-1013-01 “Tourism and Hospitality”
6.	Prerequisites	To master this discipline, you need knowledge, skills and abilities acquired by studying the following disciplines: “Physical Education”, “Recreation”
7.	Labor intensity in credit units	3
8.	Number of classroom hours	The total number of hours allocated for studying the academic discipline is 120. Distribution of classroom time (68 hours) for full-time students: lectures – 22 hours, laboratory classes – 12 hours, practical classes – 34 hours. Distribution of classroom time (20 hours) for part-time students: lectures – 8 hours, laboratory classes – 6 hours, practical classes – 6 hours
9.	Requirements for current and intermediate certification	For the current and intermediate certification of students in an academic discipline, the following forms are used: presentations, abstracts, reports in classes and conferences; tests, reports, publications of articles; exam. When assessing students' knowledge with marks on a ten-point scale, the criteria for assessing the results of students' educational activities are taken into account. Marks of at least 4 (four) points are positive. Marks 1 (one), 2 (two), 3 (three) are unsatisfactory. Interim student certification form: exam (2nd and 4th semesters)