

**Приложение 1 к РПД Б1.В.01 Исследование  
качества жизни человека в Арктике  
44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям),  
направленность (профиль) Сервис в индустрии  
гостеприимства  
Форма обучения – очная  
Год набора - 2023**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Сервиса и туризма
2.	Направление подготовки	44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)
3.	Направленность (профиль)	Сервис в индустрии гостеприимства
4.	Дисциплина	Б1.В.01 Исследование качества жизни человека в Арктике
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

### **I. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных и практических занятий**

#### **1.1 Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Работа с лекционным материалом – это работа с записями.

Материал лекций является алгоритмом поиска информации на заданную тему, ориентирует в проблемах и ресурсах информационных систем. Материалы лекции необходимо использовать для подготовки к практическим занятиям. В ходе лекции следует внимательно относиться к тем моментам, где преподаватель указывает на основные и дополнительные источники информации: следует четко записывать данные источника, оставлять место для дополнительных комментариев, а также для того, чтобы записать аналогичный источник информации, раскрывающий данный пункт темы. В качестве дополнительной работы следует применять метод формализации записей, то есть на свободном месте создавать схемы, зафиксированного материала. Новые термины, понятия, определения следует выделять, добиваться глубокого запоминания формулировок, а также мысленно выстраивать логику связей между терминами и определениями различных модулей.

#### **1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям**

Практические занятия посвящены изучению наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

В ходе подготовки к семинарским (практическим) занятиям следует изучить основную и дополнительную литературу, учесть рекомендации преподавателя и требования рабочей программы.

Рекомендуется подготовить свой конспект ответов по рассматриваемой тематике, подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие. Следует продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной практикой. Список рекомендованной литературы следует дополнить современными источниками, в том числе аналитикой по реализованным проектам в креативных индустриях, культурных мероприятий.

### **1.3. Методические рекомендации по подготовке презентации**

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 7-12 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить ключевые вопросы, представленные в презентации
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

#### **Требования к оформлению и представлению презентации:**

1. Тщательно структурированная информация.
2. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
3. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
4. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
5. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
6. Графика должна органично дополнять текст.
7. Выступление с презентацией длится не более 10 минут;

### **1.4 Методические рекомендации по решению кейс-заданий**

Метод case-study или метод конкретных ситуаций (от английского case – случай, ситуация) представляет собой неигровой имитационный метод активного обучения, где ключевым методом является проблемно-ситуационный анализ, который представляет собой проблемную ситуацию, предлагаемую в качестве задачи для анализа и поиска решения. Прагматический анализ предполагает осмысление того или иного объекта, процесса, явления с точки зрения более эффективного использования в практике работы организации (диагностику содержания деятельности в ситуации, ее моделирование и оптимизацию).

Решение кейса представляет собой продукт самостоятельной индивидуальной или групповой работы студентов. Работа с кейсом осуществляется поэтапно:

Первый этап – знакомство с текстом кейса, изложенной в нем ситуацией, ее особенностями.

Второй этап – выявление фактов, указывающих на проблему(ы), выделение основной проблемы (основных проблем), выделение факторов и персоналий, которые могут реально воздействовать.

Третий этап – выстраивание иерархии проблем (выделение главной и второстепенных), выбор проблемы, которую необходимо будет решить.

Четвертый этап – генерация вариантов решения проблемы. Возможно проведение «мозгового штурма».

Пятый этап – оценка каждого альтернативного решения и анализ последствий принятия того или иного решения.

Шестой этап – принятие окончательного решения по кейсу, например, перечня действий или последовательности действий.

Седьмой этап – презентация индивидуальных или групповых решений и общее обсуждение.

Восьмой этап – подведение итогов в учебной группе под руководством преподавателя.

Применение кейсов может быть предложено для самостоятельной работы, коллективного обсуждения, а также для оценочных задач в индивидуальной работе со студентами.

### **1.5 Методические указания к выполнению терминологического диктанта**

Терминологический диктант предполагает проверку понимания ключевых терминов по дисциплине, может быть проведен как самостоятельное контрольное мероприятие или быть включенным в собеседование со студентом. Проведение диктанта предполагает, что студент умеет раскрывать содержание термина или по развернутому определению записывать термин (понятие) в чек-лист. Терминологический диктант проводится как подготовка к тестовым заданиям. Для подготовки к диктанту можно использовать следующие формы работы:

- работа с конспектом лекций;
- составление глоссария по темам;
- составление мемокарты понятия, где используется несколько терминов.

### **1.6 Методические указания к выполнению тестовых заданий**

Тестовая система предусматривает вопросы / задания, на которые необходимо дать один или несколько вариантов правильного ответа из предложенного списка ответов. При поиске ответа необходимо проявлять внимательность. Прежде всего, следует иметь в виду, что в предлагаемом задании всегда будет один правильный и один неправильный ответ. Всех правильных или всех неправильных ответов быть не может. Нередко в вопросе уже содержится смысловая подсказка, что правильным является только один ответ, поэтому при его нахождении продолжать дальнейшие поиски уже не требуется.

Вопросы в тестах могут быть обобщенными, не затрагивать каких-то деталей, в этом случае необходимо найти ответ, который является верным по существу, обобщает какое-либо понятие, раскрывает процесс и т.п.

Тестовые задания сгруппированы по темам учебной дисциплины.

Количество тестовых вопросов/заданий по каждой теме определено так, чтобы быть достаточным для оценки знаний по всему пройденному материалу.

### **1.7 Работа с дополнительной литературой и другими источниками информации**

Эта работа отражает специфику дисциплины, где в базовых основаниях в большей мере лежат электронные ресурсы, оцифрованные учебные материалы. Это повышает требования к умению работать с большими объемами данных, агрегировать знания из различных источников, самостоятельно выстраивать логику освоения нового материала, в том числе дополнительного характера. Рекомендуется использовать источники информации официального характера, открытые ресурсы исследовательских и проектных университетов, веб-порталы бизнес-ассоциаций и образовательных площадок. Вместе с тем для освоения курса целесообразно проводить мониторинг социальных медиаресурсов, которые имеют группы по изучаемой теме. Для формирования экспертного опыта необходимо использовать отзывы посетителей о дизайн-проектах, мобильных сервисах и других продуктах, связанных с инновациями в туризме.

Оценка эффективности самостоятельной работы проводится в ходе аудиторных занятий, путем использования контрольных вопросов и тестовых материалов, связанных с темами, нераскрытыми в лекции. Также на основании знаний, полученных индивидуально, студентам предлагается принять участие в научно-практических конференциях, неделе науки и др.

Для формирования компетенций и углубленного изучения вопросов следует составлять схемы, алгоритмы и таблицы. Итоговый материал должен быть кратким, содержать примеры, географические названия, профессиональные термины.

### **1.8. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

**Подготовка к зачету** предполагает последовательную активность в освоении материалов курса, участие в практических занятиях, выполнение заданий для самостоятельной работы. В период подготовки к зачету студенты вновь обращаются к учебно-методическим материалам и закрепляют промежуточные знания. На зачет выносятся материалы в объеме, предусмотренном рабочей программой учебной дисциплины за семестр.

Подготовка студента к зачету включает в себя три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы.

При подготовке к зачету студентам целесообразно использовать материалы лекций, основную и дополнительную литературу.

Зачет проводится в устной форме по билетам, которые утверждаются на заседании кафедры и включают в себя два вопроса. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения студентов накануне экзаменационной сессии. Содержание вопросов одного билета относится к различным разделам программы с тем, чтобы более полно охватить материал учебной дисциплины.

Преподавателю предоставляется право задавать студентам вопросы в рамках билета, а также, помимо теоретических вопросов, предлагать задачи практико-ориентированной направленности по программе данного курса.

На подготовку к ответу на билет на зачете отводится 20 минут.

Результат зачета выражается оценками «зачтено», «незачтено».

При явке на зачет студенты обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю в начале зачета, а также письменные принадлежности. За нарушение дисциплины и порядка студенты могут быть удалены с зачета.

## **II. ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Практическое занятие 1 (4 часа)**

**Тема: Арктика как объект естественно-научных и социально-экономических исследований.**

#### **План**

##### **Часть 1.**

##### **Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. География арктических территорий и акваторий.
2. Природно-климатические характеристики Арктики.
3. Факторы роста научного и индустриального интереса к исследованиям морской и континентальной Арктики.
4. Геополитические интересы в современной Арктике.
5. История и современность естественно-научных исследований арктической тематики.
6. История научных исследований Арктики в России.
7. Индустриальные исследования Арктики.

##### **Часть 2. Интерактивное занятие «Карты Арктики».**

**Задание:** на основе картографических сервисов, сайта «Кола мэп» заполнить тематическую карту (на основе контурной карты).

Примерные темы для картирования:

- «Северный морской путь: история и современность»;
- «Коренные народы Севера»;
- «Памятники морской культуры Арктики».

##### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Что означает понятие «циркумполярный»?
2. Какие четыре полюса расположены в Северном полушарии?
3. Что такое «арктические компетенции»?

##### **Задание для самостоятельной работы:**

Составить тематическую карту арктических территорий (тема по согласованию с преподавателем).

##### **Литература [1, глава 1-2; 2, глава 1-3]**

### **Практическое занятие 2 (4 часа)**

**Тема: Этносы циркумполярного мира**

#### **План.**

##### **Часть 1.**

1. Природная среда и этапы освоения арктических территорий в древности (исследования палеогеографии и археологии).
2. История циркумполярного мира в Средние века.
3. Эволюция культуры северных народов в эпоху Нового времени.
4. Русская северная культура.
5. Концепция северной идентичности в современной науке.
6. История и современность этнографических экспедиций.
7. Практика природопользования коренных народов севера.
8. Культура жизнеобеспечения народов севера.
9. Исследования адаптивных способностей народов крайнего севера.

10. Социальный капитал современного циркумполярного мира.

### **Вопросы для самоконтроля**

Что такое «социальный капитал»?

Какие этносы относятся к коренным народам севера?

Можно ли считать поморов самостоятельным этносом?

**Литература:** [2, глава 3; 4]

### **Часть 2. Интерактивное занятие – круглый стол «Мир народов Арктики»**

Презентация и обсуждение тематических докладов.

#### **Задание для самостоятельной работы:**

Подготовить доклад о культуре народа севера (по выбору студента).

## **РАЗДЕЛ 2. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ**

### **Практическое занятие 3 (6 часов)**

**Тема: Индикаторы качества жизни населения в арктических территориях**

#### **План.**

##### **Часть 1. Вопросы для обсуждения**

1. Сущность системного подхода в социальных исследованиях.
2. Роль исследований качества жизни в определении устойчивости развития территорий и благополучия социума.
3. Основы методологии исследования качества жизни населения.
4. Ключевые показатели качества жизни.
5. Особенности оценки качества жизни арктических территорий.
6. Технологии мониторинга качества жизни арктических территорий.

##### **Часть 2. Интерактивное занятие «Сравнительная характеристика качества жизни отдельных арктических территорий» – работа с аналитическими отчетами регионов и муниципальных образований по показателям качества жизни.**

Алгоритм:

1. Выбор региона (муниципального образования) в арктической зоне.
2. Изучение открытых данных официальных сайтов региона по теме качества жизни.
3. Систематизация данных (табличная форма).
4. Обсуждение в группе полученных результатов.

##### **Часть 3. Круглый стол «Проблемы и пути повышения качества жизни населения арктических территорий»**

**Цель** – развитие навыка формулировать проблемы на основании полученных данных и оценивать предлагаемые решения с учетом глобальных трендов и стратегических инициатив государства.

#### **Вопросы для подготовки к обсуждению:**

1. Как формулируются проблемы в сфере социально-экономических исследований?
2. Как оценить качество доказательной базы в исследовании?
3. Что такое комплексный подход в исследовании?
4. Почему оценки качества жизни требуют объективных и субъективных критериев?
5. Чем отличаются стратегические решения и частные решения в системе задач повышения качества жизни?
6. Что такое рейтинг регионов по показателям качества жизни?

**Литература [1, глава 3; 4]**

**Практическое занятие 4 (6 часов)**

**Тема «Проблемы адаптации человека к условиям жизни в Арктике»**

**План:**

**Часть 1. Вопросы для обсуждения**

1. Исследования резервов организма человека для нормальной жизнедеятельности на крайнем севере.
2. Природные условия Арктики и их влияние на состояние здоровья пришлого населения.
3. Типичные патологии здоровья людей на крайнем севере.
4. Управление работоспособностью в условиях крайнего севера.
5. Возможности медицины для повышения качества жизни в Арктике.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Что такое экстремальный климатический фактор?
2. В чем суть адаптации человека к холоду?
3. Что такое «синдром полярного напряжения»?

**Литература: [1, глава 4; 2, глава 3]**

**Часть 2. Тема: Питание как ресурс адаптации человека к условиям жизни в Арктике.**

1. Особенности традиционного питания народов крайнего севера.
2. Биоресурсы Арктики в структуре питания человека.
3. Рацион полярника: принципы разработки, возможности использования в других видах деятельности человека.
4. Питание в период полярной ночи.
5. Здоровое питание городского человека за полярным кругом.
6. Гастрономические бренды Арктики.

**Часть 3. Круглый стол «Здоровье человека в Арктике»**

**Цель** – формирование навыка работы с научными текстами по теме исследования здорового образа жизни и развития навыка ведения доказательной дискуссии.

**Задание для самостоятельной работы**

**Подготовить доклад-презентацию (на выбор)**

1. Здоровье детей, живущих на крайнем севере.
2. Курорты за Полярным кругом.
3. Риски и возможности арктических индустриальных центров (городов) для повышения качества жизни.
4. Роль физкультуры, спорта и туризма для адаптации человека к условиям жизни в Арктике.
5. Проблемы и возможности оздоровления северян на южных курортах.
6. Проблемы и возможности применения традиционных практик жизнеобеспечения народов крайнего севера для жителей арктических городов.

**Литература: [1, глава 4; 2, глава 3]**

## **Практическое занятие 5 (4 часа)**

**Тема: Государственная политика РФ по развитию качества жизни человека в Арктике**

### **Часть 1. Вопросы для обсуждения**

1. Основные положения Стратегии развития Арктической зоны Российской Федерации и обеспечения национальной безопасности на период до 2020 года.
2. Современная модель индустриального освоения Арктики.
3. Федеральные и региональные программы, реализующие задачи повышения качества жизни населения арктических территорий.
4. Роль образования в формировании арктических компетенций.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Почему «качество жизни» представлен как параметр эффективной реализации Стратегии?
2. Как демографические показатели влияют на экономические показатели?
3. В чем суть частно-государственного партнерства в реализации долгосрочных программ?

**Часть 2. Круглый стол:** Экосистемные и социально-культурные проекты в арктических территориях.

**Цель** – сформировать знания о значимых проектах, реализуемых в регионах Арктики.

### **Темы для обсуждения:**

1. Значение национальных парков для развития арктических территорий.
2. Экоэнергетические проекты в Арктике.
3. Роль проектов по реконструкции маршрутов арктических экспедиций прошлого.
4. Историко-культурное наследие российской Арктики.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Почему экологическая устойчивость и сохранение культурного наследия рассматривается как единая задача в развитии территорий Арктики?
2. Как экосистемные проекты влияют на культурную идентичность жителей севера?
3. Почему социальные проекты входят в систему «мягкой» дипломатии в Арктике?

**Литература [1]**