

# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт спорта, туризма и  
сервиса



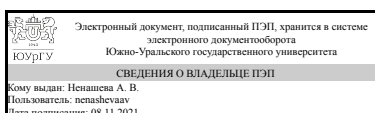
В. В. Эрлих

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П1.13.01 Средства и системы оздоровления детей и подростков для направления 44.03.01 Педагогическое образование  
уровень Бакалавриат  
профиль подготовки Физкультурное образование  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Теория и методика физической культуры и спорта

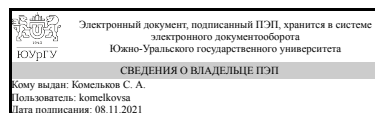
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

Зав.кафедрой разработчика,  
д.биол.н., доц.



А. В. Ненашева

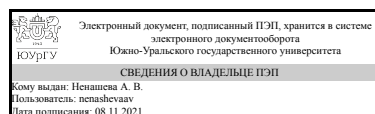
Разработчик программы,  
старший преподаватель (-)



С. А. Комельков

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной  
программы  
д.биол.н., доц.



А. В. Ненашева

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель: ознакомление будущих педагогов с основными средствами и методами оздоровления, направленными на восстановление и расширение адаптивных возможностей организма человека с использованием природных средств:

лекарственных растений, эфирных масел, животных, света и цвета, звуков и т.д.

Задачи: формировать и укреплять у студентов необходимые мотивации и установки на сохранение (укрепление) здоровья в современных условиях жизнедеятельности; воспитать у студентов ответственность и сознательное отношение к вопросам личного здоровья на основе современных и традиционных концепций по системе и средствам оздоровления для совершенствования психического и физического состояния, повышению адаптивных возможностей, работоспособности и высокой продолжительности жизни.

## Краткое содержание дисциплины

Методы оздоровления средствами живой природы. Целительные силы природы и здоровье человека. Аромаоздоровление. Фитооздоровление. Фрукты, овощи и ягоды как средство оздоровления. Комнатные растения и здоровье человека.

Использование животных в оздоровлении человека. Методы и средства

оздоровления неживой природы. Оздоровление воздухом, солнцем и водой.

Использование минерального сырья в оздоровлении человека. Природные звуки и музыкаоздоровление. Цветооздоровление.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений и оздоровительных средств на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - противопоказания к применению различных средств и систем оздоровления; - основы контроля и самооценки уровня функционального состояния. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации физкультурно-оздоровительных программ; - осуществлять планирование профилактических, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом их целей и задач; - проводить анализ планов с позиций правовых

	<p>норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения профилактической, физкультурно-оздоровительной работы; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Имеет практический опыт: - планирования и реализации циклов физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности; - планирования профилактической оздоровительной работы, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности профилактической оздоровительной деятельности.</p>
<p>ПК-5 ПК-5 Способен осуществлять формирование безопасной и психологически комфортной образовательной среды образовательной организации через обеспечение безопасности жизни детей</p>	<p>Знает: - терминологию, классификацию и общую характеристику средств и разнообразие систем оздоровления; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - основные здоровьесберегающие технологии.</p> <p>Умеет: - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; подбирать средства и методы для решения задач учебно-воспитательного процесса.</p> <p>Имеет практический опыт: - формирование безопасной и психологически комфортной образовательной среды образовательной организации через обеспечение безопасности жизни детей.</p>

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
<p>Проектирование здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях, Физкультурно-оздоровительная работа в детских оздоровительных лагерях, Возрастные особенности физического воспитания, Адаптивная физическая культура и спорт, Фитнес, Теория и методика физической культуры, Физическая культура и спорт, Индивидуальные особенности физического</p>	<p>Спортивная метрология и контроль в физической культуре и спорте</p>

воспитания, Силовые виды спорта, Биохимия человека, Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, Физиология человека	
---	--

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Биохимия человека	Знает: особенности биохимических реакций в ответ на физические нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умеет: обосновывать решение задач физической культуры с позиций биохимических реакций для улучшения уровня физической подготовленности. Имеет практический опыт: определение уровня физической подготовленности на основе биохимических исследований в профессиональной деятельности.
Физическая культура и спорт	Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и спорту, - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. , - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели, - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности обучающихся. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности. - проводить занятия по общей физической

	<p>подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием; - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. Имеет практический опыт: - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по физической культуре, - самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности.</p>
<p>Физиология человека</p>	<p>Знает: - физиологию человека (структурные уровни организации человеческого организма, физиологические функции и механизмы регуляции, количественные и качественные состояния внутренней среды организма; - принципы влияния двигательной активности на системы организма человека с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей. , место человека в живом мире, понимает основы психосоматических взаимоотношений,</p>

	<p>взаимосвязь социального и биологического в личности и знаком с физиологическими основами переработки информации, мышления и сознания. Умеет: - использовать знания физиологии в жизнедеятельности и профессиональной деятельности; применять принципы структурной и функциональной организации систем на практике, определять состояние функциональных систем и оказывать первую доврачебную помощь; учитывать индивидуальные особенности организма при применении разных средств и приемов двигательной активности; - осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний., осмысливать физиологические механизмы непременно основывается на данных анатомии, гистологии, цитологии, бионики и других направлений биологических наук, объединяя их в единую систему знаний Имеет практический опыт: - владения методами медико-биологического контроля за состоянием организма; методами анализа и оценки состояния организма человека при различных состояниях и условиях; - методами анализа и оценки состояния организма человека, - осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний., знаний о функционировании живого организма, разных органов, а также механизм регуляции разных функций организма</p>
Силовые виды спорта	<p>Знает: научно-практические основы физической культуры, силовых видов спорта и здорового образа жизни Умеет: выбирать средства и методы физической культуры и силовых видов спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Имеет практический опыт: способность использовать средства и методы физической культуры и силовых видов спорта для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>
Возрастные особенности физического воспитания	<p>Знает: - показатели физической подготовленности, классификацию методов и средств физического воспитания для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся., - основные виды и приемы современных педагогических технологий, методики преподавания физического воспитания в различных возрастных группах. Умеет: - применять методы и средства физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния</p>

	<p>здоровья, уровнем физической подготовленности для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся, создавать педагогически целесообразную и психологически безопасную образовательную среду; - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., - осуществлять обучение и воспитание по программам основного общего и среднего общего образования с учетом социальных, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся,; - применять современные педагогические технологии; - осуществлять на основе существующих методик организационно-методическое сопровождение образовательного процесса по программам основного общего и среднего общего образования. Имеет практический опыт: - владения средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений; - поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., - владения основными методиками преподавания физического воспитания с учетом возрастных особенностей занимающихся, педагогическими технологиями, способствующими развитию способностей обучающихся; - осуществления на основе существующих методик организационно-методическое сопровождение образовательного процесса по программам основного общего и среднего общего образования с учетом возрастных особенностей.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная работа в детских оздоровительных лагерях</p>	<p>Знает: - особенности формирования коллектива в условиях детского оздоровительного лагеря; - способы социального взаимодействия и решения конфликтных ситуаций с учетом возрастных особенностей детей., - приемы и способы развития и поддержания познавательной активности и самостоятельности обучающихся, развития творческих способностей в условиях детского оздоровительного учреждения., правила обеспечения безопасности жизни детей в условиях детского оздоровительного лагеря  Умеет: -общаться с детьми, учитывая их возраст, интересы, потребности; - толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; - педагогически корректно управлять детским коллективом; - проявлять заботу о детях; устанавливать и поддерживать конструктивные деловые и личные отношения с коллегами и представителями администрации детского оздоровительного лагеря; -</p>

	<p>осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде., - применять наиболее целесообразные педагогические средства и методы для развития у обучающихся детского оздоровительного лагеря познавательной активности, инициативности, творческих способностей и гражданской позиции ., использовать эффективные способы формирования безопасной и психологически комфортной среды в образовательной организации Имеет практический опыт: - владения средствами оценки и формирования системы позитивных межличностных отношений, психологического климата и организационной культуры в образовательном учреждении; - осуществления социального взаимодействие и реализации своей роли в команде., - владения средствами, методами и навыками развития познавательной активности, самостоятельности, гражданской позиции и творческих способностей детей с учетом особенностей их временного пребывания в детском оздоровительном лагере, методами и приемами создания безопасной и психологически комфортной образовательной среды в условиях временного детского коллектива</p>
<p>Теория и методика физической культуры</p>	<p>Знает: - общие положения и понятия дисциплины, основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; , - технологии разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; - методику организационно-методического сопровождение образовательного процесса., программы по физической культуре для образовательных учреждений Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности., - определять методы, формы и средства разработки образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся; - применять инновационные методики физической культуры и спорта; - осуществлять на основе существующих методик организационно-методическое сопровождение образовательного процесса по программам основного общего и среднего общего образования., определять цели конкретных занятий, образовательные</p>



	<p>воспитательные и оздоровительные задачи. Имеет практический опыт: - владения методами самоконтроля и анализа своего физического состояния, - технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., - владения навыками разработки образовательных программ в области физической культуры и спорта; - проведения занятий по физической культуре и спорту, спортивных и физкультурных мероприятий в области образования; - осуществления на основе существующих методик организационно-методическое сопровождение образовательного процесса по программам основного общего и среднего общего образования., реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы</p>
Фитнес	<p>Знает: научно-практические основы физической культуры, фитнеса и здорового образа жизни Умеет: выбирать средства и методы физической культуры и видов фитнеса для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Имеет практический опыт: использовать средства и методы физической культуры и различных видов фитнеса для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>
Индивидуальные особенности физического воспитания	<p>Знает: - основные методики преподавания физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения. , - теории и технологии обучения субъектов педагогического процесса, возрастные особенности физического развития, методы и средств физического воспитания, сущность и особенности воздействия познавательных процессов личности на самоорганизацию и самообразование; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи. Умеет: - применять различные педагогические технологии в физическом воспитании с учетом индивидуальных особенностей субъектов педагогической деятельности, осуществлять методическое сопровождение образовательного процесса . , - учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся; осуществлять воспитательно-образовательный процесс с учетом психологических законов периодизации и кризисов развития личности; строить</p>

	<p>воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей. Имеет практический опыт: - владение методиками организационно-методического сопровождения образовательного процесса и реализации индивидуального подхода в обучении., - способами взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса; здоровьесберегающими технологиями для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p>Адаптивная физическая культура и спорт</p>	<p>Знает: основы адаптивной физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности Умеет: осознано выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма Имеет практический опыт: навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни</p>
<p>Проектирование здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях</p>	<p>Знает: - способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Умеет: - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет практический опыт: - владение здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
<p>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</p>	<p>Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности, работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни, - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, -</p>

основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования, - способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни., - терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; - технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил при возникновении чрезвычайных ситуаций. Умеет: - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности, - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений, - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности., - организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала; - оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий; - использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций. Имеет практический опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима, - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта, - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, - здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., - использования основных средств

	индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; - планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; - оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; - использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; - организации физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил при возникновении чрезвычайных ситуаций.
--	--

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 56,5 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		6	
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108	
<i>Аудиторные занятия:</i>	48	48	
Лекции (Л)	16	16	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	51,5	51,5	
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
Выполнение исследовательских и творческих заданий	14,5	14,5	
Реферат, текст доклада, презентации, сообщения	10	10	
Подготовка к экзамену	27	27	
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	экзамен	

#### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Методы оздоровления средствами живой природы	24	8	16	0
2	Методы и средства оздоровления неживой природы	24	8	16	0

## 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1-2	1	Введение. Целительные силы природы и здоровье человека	2
3-4	1	Аромаоздоровление. Фитооздоровление.	2
5-6	1	Фрукты, овощи и ягоды как средство оздоровления. Комнатные растения и здоровье человека	2
7-8	1	Использование животных в оздоровлении человека	2
9-10	2	Оздоровление воздухом, солнцем и водой	2
11-12	2	Использование минерального сырья в оздоровлении человека.	2
13-14	2	Природные звуки и музыкаоздоровление.	2
15-16	2	Цветоздоровление.	2

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-4	1	Роль природы в жизни человека. Единство природы. Основные законы природы: энергия, биологические ритмы и здоровье человека. Влияние космопланетарных процессов на здоровье человека. Биоэнергетическая система организма человека. Биологически активные точки нашего организма. Самомассаж биологически активных точек (БАТ) и рефлексогенных зон. Правила самомассажа. Противопоказания. Самомассаж БАТ для профилактики простудных заболеваний, улучшения мозгового кровообращения, восстановления умственной работоспособности и т.д. Биологические часы человека. Основные биологические ритмы человека: физический, эмоциональный и интеллектуальный. Определение фаз физического, эмоционального и интеллектуального ритмов. Особенности учета биологических ритмов в сохранении и развитии здоровья учащихся начальных классов. Психосоматические типы конституции человека, их типология. Методика определения психосоматического типа. Способы и средства для установления равновесия адаптационных возможностей организма и условий окружающей среды.	4
5-8	1	«Аромаоздоровление» и «ароматерапия» как понятия. Эфирные масла, их состав. История использования эфирных масел. Перечень наиболее популярных эфирных масел. Механизм воздействия эфирных масел на системы органов организма человека. Воздействие ароматов на наши чувства. Классификация эфирных масел. Как составлять композиции из различных эфирных масел. Виды аромаоздоровления. Правила применения эфирных масел. Композиции эфирных масел, используемые в дошкольных образовательных организациях и школах.	4
9-12	1	«Фитооздоровление» и «фитотерапия» как понятия. История использования лекарственных растений (трав, кустарников, деревьев). Использование лекарственных растений в народной медицине. Состав лекарственных растений. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений. Правила приготовления сборов, настоек, отваров, порошков, мазей в домашних условиях. Механизм фитооздоровления. Способы фитооздоровления. Деревья – лекари и биокорректоры нашего организма. Использование лекарственных растений при различных патологиях, для восстановления умственной и физической работоспособности, устранения хронической усталости, астенического синдрома, профилактики нарушений мозгового	4

		кровообращения, расстройств памяти, повышения остроты зрения, устранения бессонницы, нервозности, восстановления мышечного тонуса. Фитооздоровление весной и осенью. Растения при весенней усталости. Правила фитооздоровления. Примеры сборов лекарственных растений. Школьный фитобар.	
13-16	1	Позитивное влияние даров природы – фруктов, овощей, ягод на здоровье человека. Лечебные свойства различных овощей, использование овощей в профилактических целях. Пищевая и целебная ценность фруктов. Использование косточковых, цитрусовых и семечковых фруктов в целях оздоровления. Наиболее распространенные фрукты, их целевое использование (абрикос, айва, апельсин, вишня, гранат, груша, инжир, лимон, мандарин, персик, хурма, яблоки). Значение ягод в сохранении и укреплении здоровья человека. Наиболее распространенные ягоды Южного Урала, их целевое использование. Ампелотерапия. Овощи, фрукты, ягоды в меню дошкольных образовательных организаций и школьных столовых.	4
17-20	2	Воздействие Солнца на здоровье человека. Солнце, магнитные поля и здоровье человека. Магнитотерапия. Климатотерапия, воздействие различных видов климата на организм человека. Аэроионотерапия, воздействие на дыхательную, сердечно-сосудистую, иммунную, нервную системы. Воздушные ванны. Гелиотерапия, позитивное воздействие на организм человека. Эффективность гелиотерапии, противопоказания. Гидротерапия: обливание, обтирание, обмывание, душ, ванны горячие и холодные, компрессы, укуты-вание, купание, гидромассаж. Целительные силы талой воды. Талассотерапия – лечение морем (вода, соли, морская грязь). Альтотерапия – лечение морскими водорослями.	4
21-24	2	Глина как средство оздоровления. Состав глины ее виды. Аппликации из глины при различных болезненных проявлениях. Псаммотерапия – лечение песком. Рецепты народной медицины. Литотерапия. Биологически активные действия минералов на организм человека. Историческая справка. Научные исследования в области применения минералов в качестве средства оздоровления. Наиболее распространенные минералы, используемые в литотерапии. Металлотерапия в лечении, коррекции и профилактике заболеваний.	4
25-28	2	Характеристика природных звуков. Воздействие акустических волн на человека. Психологическое воздействие музыки на живой организм. Звуки природы для релаксации, медитации, сна, снятия стресса и расслабления, головной боли, поиска творческих идей и т.д. История использования музыки и звуков в лечении и оздоровлении человека. От природных звуков к музыкалооздоровлению. Виды музыкалооздоровления: профилактическое действие, сопровождение, моделирование настроения, музыкальный сеанс, музыкальный фон для массажа и релаксации. Вибрационно-вокальные упражнения как средства оздоровления субъектов образования.	4
29-32	2	Хромотерапия метод лечения (оздоровления) путем восстановления индивидуального биологического ритма с помощью специально подобранного цвета. Историческая справка. Теории воздействия светового луча на клетку человека. Энергетика цвета. Влияние цвета на психику человека. Цвет и проявления черт характера человека. Цвет в интерьере, одежде человека. Цвет в продуктах питания. Цветооздоровление. Использование цвета в диагностике человека. Теория цветового поведения человека. Типы цветового поведения: синего, красного, зеленого, желтого. Фрактальный метод, его использование в диагностике и психоэмоциональной коррекции.	4

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

#### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Выполнение исследовательских и творческих заданий	ПУМД доп. 1 стр. 5-115. ЭУМД осн. 1 стр. 47-246; осн. 2 стр. 8-240; осн. 3 стр. 18-204; осн. 5 стр. 4-46; осн 6 стр. 6-89; осн. 7 стр. 36-168; доп. 4 стр. 10-421. Поиск информации в интернете,	6	14,5
Реферат, текст доклада, презентации, сообщения	ЭУМД осн. 1 стр. 47-246; осн. 2 стр. 8-240; осн. 3 стр. 18-204; осн. 5 стр. 4-46; осн 6 стр. 6-89; осн. 7 стр. 36-168.	6	10
Подготовка к экзамену	ПУМД доп. лит-рап и ЭУМД осн. и доп.лит-ра	6	27

#### 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

##### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	6	Текущий контроль	Задание 1 Эссе	1	5	5 баллов: представлена собственная точка зрения при раскрытии проблемы; проблема раскрыта на теоретическом уровне, в связях и с обоснованиями, с корректным использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа; предоставлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт. 4 балла: представлена собственная точка зрения при раскрытии проблемы; проблема раскрыта с корректным использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа (теоретические связи и обоснования не присутствуют или явно не прослеживаются); представлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт. 3 балла: выставляется студенту, если представлена собственная точка зрения	экзамен

						при раскрытии проблемы; проблема раскрыта при формальном использовании обществоведческих терминов; представлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт без теоретического обоснования. 2 балла: выставляется студенту, если не представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы, проблема раскрыта на бытовом уровне; аргументация своего мнения слабо связана с раскрытием проблемы.	
2	6	Текущий контроль	Задание 2 Доклад презентация	1	5	5 баллов: презентация соответствует теме; оформлен титульный слайд с заголовком (тема, план, автор); сформулированная тема ясно изложена и структурирована; использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; выдержан стиль, цветовая гамма, использована анимация, звук; работа оформлена и предоставлена в установленный срок. 4 балла: презентация соответствует теме; оформлен титульный слайд с заголовком (тема, план, автор); сформулированная тема ясно изложена и структурирована; использованы графические изображения (фотографии, картинки и т.п.), соответствующие теме; работа оформлена и предоставлена в установленный срок. 3 балла: презентация соответствует теме; техническая сторона презентации имеет много погрешностей и во многом не соответствует всем требованиям (количество, правила оформления слайдов, структура слайдов и т.д.). 2 балла: выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу.	экзамен
3	6	Текущий контроль	Защита презентации	1	5	5 баллов: выступающий свободно ориентируется в представляемом материале, без опоры на письменный текст; выступление соответствует теме, идеи сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы обоснованы, все необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя дается полный и развернутый ответ 4 балла: выступающий достаточно свободно ориентируется в представляемом материале, иногда обращаясь к письменному тексту; работа соответствует теме, идеи	экзамен



					<p>сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы сделаны частично или не всегда обоснованы, необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены не в полном объеме, на вопросы преподавателя дается понятный ответ.</p> <p>3 балла: выступающий не вполне убедителен и уверен в представляемом материале, текст доклада читается; работа частично соответствует теме, идеи сформулированы не четко, есть недочеты в логике и полноте изложения, выводы обоснованы не убедительно, так как не все необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя даются краткие и несодержательные ответы.</p> <p>Менее 3 баллов: не соответствует теме, идеи сформулированы нечетко, нелогично и обрывочно, выводов нет, ответы на вопросы выступающий дать затрудняется.</p>		
4	6	Текущий контроль	Устный опрос	1	5	<p>5 баллов: студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</p> <p>4 балла: студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</p> <p>3 балла: студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</p> <p>Менее 3 баллов: студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл,</p>	экзамен

						беспорядочно и неуверенно излагает материал.	
5	6	Текущий контроль	Задание 3 Глоссарий	1	5	5 баллов: содержание тезауруса соответствует заданной профессиональной тематике, использованы релевантные источники, максимально полно и детально раскрыты ключевые слова (не менее 100%) 4 балла: содержание тезауруса в целом соответствует заданной профессиональной тематике, но присутствуют избыточные, либо не совсем соответствующие теме, раскрыты ключевые слова (не менее 80%). 3 балла: содержание тезауруса не в полной мере соответствует заданной профессиональной тематике, но присутствуют избыточные, либо не соответствующие профессиональной сфере, приведены ключевые слова в ограниченном количестве (менее 50%). 2 балла: содержание тезауруса не соответствует заданной профессиональной тематике, количество ключевых слов в ограниченном количестве (менее 20)	экзамен
6	6	Текущий контроль	Защита презентаций	1	5	5 баллов: выступающий свободно ориентируется в представляемом материале, без опоры на письменный текст; выступление соответствует теме, идеи сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы обоснованы, все необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя дается полный и развернутый ответ 4 балла: выступающий достаточно свободно ориентируется в представляемом материале, иногда обращаясь к письменному тексту; работа соответствует теме, идеи сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы сделаны частично или не всегда обоснованы, необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены не в полном объеме, на вопросы преподавателя дается понятный ответ. 3 балла: выступающий не вполне убедителен и уверен в представляемом материале, текст доклада читается; работа частично соответствует теме, идеи сформулированы не четко, есть недочеты в логике и полноте изложения, выводы	экзамен

						обоснованы не убедительно, так как не все необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя даются краткие и несодержательные ответы. Менее 3 баллов: не соответствует теме, идеи сформулированы нечетко, нелогично и обрывочно, выводов нет, ответы на вопросы выступающий дать затрудняется.	
7	6	Промежуточная аттестация	Вопросы к экзамену	1	5	Отлично: заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала; Хорошо: заслуживает студент, обнаруживший полное знание программного материала, демонстрирует систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности. Удовлетворительно: выставляется студентам, допустившим погрешности не принципиального характера в ответе Неудовлетворительно: выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала.	экзамен

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
экзамен	Студенты готовятся к экзамену самостоятельно по заранее предоставленному преподавателем списку вопросов. К экзамену допускаются только те студенты, которые получили положительные оценки текущего контроля. Экзамен проводится в форме ответов на вопросы билета. В билете два вопроса теоретического плана. В аудитории, где проводится экзамен, должно одновременно присутствовать не более 6 – 8 студентов. Каждый студент берет билет и готовится в течение 20-30 минут. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие из этой темы.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ						
		1	2	3	4	5	6	7
УК-7	Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений и оздоровительных средств на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - противопоказания к применению различных средств и систем оздоровления; - основы контроля и самооценки уровня функционального состояния.	+	+	+	+	+	+	+
УК-7	Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации физкультурно-оздоровительных программ; - осуществлять планирование профилактических, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом их целей и задач; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения профилактической, физкультурно-оздоровительной работы; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		+	+	+			+
УК-7	Имеет практический опыт: - планирования и реализации циклов физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности; - планирования профилактической оздоровительной работы, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности профилактической оздоровительной деятельности.							+
ПК-5	Знает: - терминологию, классификацию и общую характеристику средств и разнообразие систем оздоровления; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - основные здоровьесберегающие технологии.	+		+	+	+	+	+
ПК-5	Умеет: - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; подбирать средства и методы для решения задач учебно-воспитательного процесса.		+	+	+	+		+
ПК-5	Имеет практический опыт: - формирование безопасной и психологически комфортной образовательной среды образовательной организации через обеспечение безопасности жизни детей.	+	+	+				

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

Не предусмотрена

#### б) дополнительная литература:

1. Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование по программе под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой,

Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст [Текст] практ. пособие в помощь специалистам ДОУ авт.-сост. О. В. Музыка. - Волгоград: Учитель, 2013. - 127 с. ил.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:  
Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Методические рекомендации

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Методические рекомендации

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник / Э. Н. Вайнер. — 10-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 448 с. — ISBN 978-5-89349-329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/84372">https://e.lanbook.com/book/84372</a> (дата обращения: 28.10.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Педагогическая валеология : учебное пособие / составитель А. И. Кагарманова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2013. — 268 с. — ISBN 978-5-87978-837-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/56690">https://e.lanbook.com/book/56690</a> (дата обращения: 28.10.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Вайнер, Э. Н. Валеология : учебное пособие / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 310 с. — ISBN 978-5-89349-387-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/109527">https://e.lanbook.com/book/109527</a> (дата обращения: 28.10.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Модели создания воспитывающей среды в образовательных организациях, организациях отдыха детей и их оздоровления: наука, технологии, практики : сборник / под редакцией Т. Н. Владимировой [и др.]. — Москва : МПГУ, 2018. — 454 с. — ISBN 978-5-4263-0692-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/122328">https://e.lanbook.com/book/122328</a> (дата обращения: 28.10.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Правовые основы охраны здоровья детского населения : учебное пособие / составители Т. В. Яковлева [и др.]. — Москва : РНИМУ им. Н.И. Пирогова, 2019. — 48 с. — ISBN 978-5-88458-444-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/175250">https://e.lanbook.com/book/175250</a> (дата обращения: 28.10.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6	Основная	Электронно-	Ромашин, О. В. Система управления процессом

	литература	библиотечная система издательства Лань	целенаправленного оздоровления человека : учебное пособие / О. В. Ромашин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2019. — 100 с. — ISBN 978-5-8114-4566-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125729">https://e.lanbook.com/book/125729</a> (дата обращения: 28.10.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Организация отдыха и оздоровления детей : сборник / под общей редакцией Т. Ю. Захарченко. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 221 с. — ISBN 978-5-9765-2164-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125335">https://e.lanbook.com/book/125335</a> (дата обращения: 28.10.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ABBYY-FineReader 8(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Экзамен	101 (6)	Основное оборудование: стол, парты, стулья
Практические занятия и семинары	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Самостоятельная работа студента		Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет
Лекции	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.