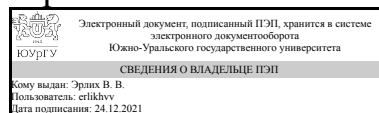


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Институт спорта, туризма и
сервиса



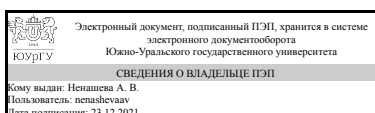
В. В. Эрлих

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 заочная
кафедра-разработчик Теория и методика физической культуры и спорта

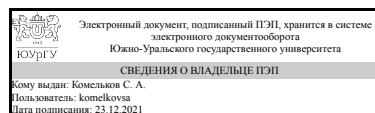
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

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



А. В. Ненашева

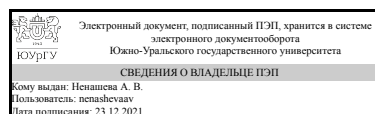
Разработчик программы,
старший преподаватель



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-3 Способен осуществлять и обеспечивать в урочное и внеурочное обучение пути реализации программ и индивидуальных маршрутов воспитания и социализации обучающихся.</p>	<p>Знает: средства, методы, приемы организации различных видов деятельности.</p> <p>Умеет: осуществлять и обеспечивать в урочное и внеурочное обучение пути реализации программ и индивидуальных маршрутов воспитания и социализации обучающихся.</p> <p>Имеет практический опыт: регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.</p>
<p>ПК-6 Участие в создании безопасной и психологически комфортной образовательной среды образовательной организации через обеспечение безопасности жизни детей, поддержание эмоционального благополучия ребенка в период пребывания в образовательной организации</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
Физкультурно-оздоровительная работа в детских оздоровительных лагерях,	Индивидуальные особенности физического воспитания,

Педагогика физической культуры, Непосредственная образовательная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях, Теория и методика физической культуры, Биохимия человека, Социальная педагогика, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Физиология человека, Физическая культура детей дошкольного возраста, История физической культуры, Проектирование здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, Возрастные особенности физического воспитания, Физиология физического воспитания и спорта, Спортивная метрология и контроль в физической культуре и спорте, Методика обучения и воспитания
---	---

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

Дисциплина	Требования
Биохимия человека	<p>Знает: способы и методы контроля, тестирования., особенности биохимических реакций в ответ на физические нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умеет: объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля, развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность., 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.</p>
Физиология человека	<p>Знает: место человека в живом мире, понимает основы психосоматических взаимоотношений, взаимосвязь социального и биологического в личности и знаком с физиологическими основами переработки информации, мышления и сознания., физиологию человека (структурные уровни организации человеческого организма, физиологически 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. Умеет: осмысливать физиологические механизмы непременно основывается на данных анатомии, гистологии, цитологии, бионики и других направлений биологических наук, объединяя их в единую систему знаний, использовать знания физиологии в жизнедеятельности и</p>

	<p>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. Имеет практический опыт: знаний о функционировании живого организма, разных органов, а также механизм регуляции разных функций организма, 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.</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., основные принципы организации и структуру развивающей, безопасной образовательной среды, обеспечивающей субъектам образовательного процесса возможности для эффективного саморазвития. 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., планировать образовательный процесс и использовать разнообразные формы, методы и средства для развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей и гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, средствами преподаваемого учебного предмета. Имеет практический опыт: владение здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., применять умения по планированию и проектированию учебно-воспитательного процесса.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная работа в детских</p>	<p>Знает: правила обеспечения безопасности жизни</p>

<p>оздоровительных лагерях</p>	<p>детей в условиях детского оздоровительного лагеря, , 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. Умеет: использовать эффективные способы формирования безопасной и психологически комфортной среды в образовательной организации., 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; 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 . Имеет практический опыт: методами и приемами создания безопасной и психологически комфортной образовательной среды в условиях временного детского коллектива., 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.</p>
<p>Непосредственная образовательная деятельность в дошкольных образовательных учреждениях</p>	<p>Знает: специфику дошкольного образования и особенностей организации работы с детьми раннего и дошкольного возраста; виды развивающих деятельности дошкольника (игровой, продуктивной, познавательно-исследовательской), современные тенденции развития дошкольного образования; основные психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и личностный; основы дошкольной педагогики, включая классические системы дошкольного воспитания.,</p>

	<p>источники, причины и способы управления конфликтами особенности формирования коллектива в условиях дошкольного образовательного учреждения; способы социального взаимодействия и решения конфликтных ситуаций с учетом возрастных особенностей детей. Умеет: организовывать виды деятельности, осуществляемые в раннем и дошкольном возрасте: предметная, познавательно-исследовательская, игра (ролевая, режиссерская, с правилом), продуктивная; конструирование, создания широких возможностей для развития свободной игры детей, в том числе обеспечения игрового времени и пространства., создавать безопасную и психологически комфортную образовательную среду в образовательной организации через обеспечение безопасности жизни детей, поддержание эмоционального благополучия ребенка в период пребывания в образовательной организации, эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом; планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях. Имеет практический опыт: владения всеми видами развивающих деятельности дошкольника (игровой, продуктивной, познавательно-исследовательской)., организации образовательного процесса на основе непосредственного общения с каждым ребенком с учетом его особых образовательных потребностей., навыками социального взаимодействия в команде.</p>
<p>Физическая культура детей дошкольного возраста</p>	<p>Знает: специфику дошкольного образования и особенностей организации работы с детьми раннего и дошкольного возраста; основы теории физического, познавательного и личностного развития детей раннего и дошкольного возраста; современные тенденции развития дошкольного образования. , средства, методы, приемы физического, познавательного и личностного развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с образовательной программой организации., функции и средства общения; психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.); источники, причины и способы управления конфликтами; методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;</p>

методы убеждения, аргументации. Умеет: применять методы физического, познавательного и личностного развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с образовательной программой организации., организовывать виды деятельности, осуществляемые в раннем и дошкольном возрасте: предметная, познавательно-исследовательская, игра (ролевая, режиссерская, с правилом), продуктивная; конструирование, создания широких возможностей для развития свободной игры детей, в том числе обеспечения игрового времени и пространства; применять методы физического, познавательного и личностного развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с образовательной программой организации, эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания; анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; составить психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности; устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности; применять технологии развития лидерских качеств и умений; применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы. Имеет практический опыт: участия в создании безопасной и психологически комфортной образовательной среды образовательной организации через обеспечение безопасности жизни детей, поддержание эмоционального благополучия ребенка в период пребывания в образовательной организации, планировать и реализовывать образовательную работу в группах детей раннего или дошкольного возраста в соответствии с федеральными

	государственными образовательными стандартами и основными образовательными программами., решения образовательных и спортивных задач в составе команды.
История физической культуры	<p>Знает: основные категории истории физической культуры, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации., историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем в области физической культуры и спорта, роль и место физической культуры в жизни личности и общества., принципы сбора, отбора и обобщения информации, специфику системного подхода для решения поставленных задач. Умеет: взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции., разрабатывать и реализовывать проблемное обучение, осуществлять связь обучения с практикой, обсуждать с обучающимися актуальные события современности в области физической культуры и спорта., находить, критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи, грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки.деятельности. Имеет практический опыт: владения навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах., организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона., использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем.</p>
Педагогика физической культуры	<p>Знает: место предмета "Физическая культура" в пределах требований ФГОС, его истории и места в мировой культуре и науке; содержание и особенности построения учебных программ по физической культуре в учреждениях общего образования; терминологию базовых видов спорта., необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы и методологию принятия управленческих решений, принципы сбора, отбора и обобщения информации, специфику системного подхода для решения поставленных задач в области физической культуры и спорта., разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения и воспитания в урочной и внеурочной деятельности. Умеет: реализовывать</p>

	<p>образовательные программы по физической культуре в соответствии с требованиями образовательных стандартов; планировать различные формы занятий и составлять конспекты уроков/занятий с учетом психолого-педагогических основ физкультурной деятельности; ставить цели и задачи учебных занятий; осуществлять на основе существующих методик организационно-методическое сопровождение образовательного процесса по программам основного общего и среднего общего образования., разрабатывать план, определять целевые этапы и основные направления работы, выбирать оптимальные способы решения поставленных задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений, приобретать новые знания на основе анализа, синтеза и других методов; осуществлять поиск информации по научным проблемам, относящимся к профессиональной области., разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам, Имеет практический опыт: владения основными элементами технологии преподавания физической культуры; навыками готовить и проводить тренировочные занятия и внеклассные воспитательные мероприятия; осуществления на основе существующих методик организационно-методическое сопровождение образовательного процесса по физической культуре в урочное и внеурочное время., владения методикой организации проектной деятельности в области физической культуры и спорта., владения навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками, адекватного использования информации, полученной из медиа и других источников для решения поставленных задач., организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.</p>
<p>Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Знает: общетеоретические основы гигиены физкультурно-спортивной деятельности, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач., алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. Умеет: осуществлять и обеспечивать в урочное и внеурочное обучение пути реализации программ и индивидуальных маршрутов воспитания и социализации</p>

	<p>обучающихся., определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. Имеет практический опыт: владения инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.</p>
<p>Социальная педагогика</p>	<p>Знает: основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей, основные принципы организации и структуру инклюзивной образовательной среды, обеспечивающей субъектам образовательного процесса возможности для эффективного саморазвития. , психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями . , понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде; особенности поведения разных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности , принципы, структуру, содержание индивидуальных маршрутов воспитания и социализации обучающихся., основы социальной педагогики как отрасли гуманитарного знания, ее объект и предмет, основные категории. Умеет: планировать образовательный процесс и использовать разнообразные формы, методы и средства обучения для развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческие способности и гражданскую позицию способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни., осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся., пользоваться профессиональным языком социально-педагогической сферы; работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия, устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе; реализовывать свою роль в команде., планировать образовательный процесс и использовать разнообразные формы, методы и средства воспитания и социализации обучающихся., осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных,</p>

	<p>возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. Имеет практический опыт: навыками проектирования образовательной деятельности для успешного развития обучающихся с разными образовательными возможностями, используя развивающий и воспитательный потенциал образовательной области. , методами организации совместной и индивидуальную деятельности детей с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными способностями; - использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями., владения культурой межличностного общения; владения навыками социального взаимодействия в профессиональной деятельности., осуществления и обеспечение в урочное и внеурочное обучение пути реализации программ и индивидуальных маршрутов воспитания и социализации обучающихся., владения методами организации совместной и индивидуальную деятельности детей с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными способностями; - организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>
Теория и методика физической культуры	<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. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; проводить занятия по общей физической подготовке; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих</p>

	<p>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. 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.</p>
--	--

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 20,5 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>	12	12
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	87,5	87,5
с применением дистанционных образовательных технологий	0	
Реферат, текст доклада, презентации, сообщения	25	25
Выполнение исследовательских и творческих заданий	32,5	32.5
Подготовка к экзамену	30	30
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	6	2	4	0
2	Методы и средства оздоровления неживой природы	6	2	4	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. Аромаоздоровление. Фитооздоровление. Фрукты, овощи и ягоды как средство оздоровления. Комнатные растения и здоровье человека. Фрукты, овощи и ягоды как средство оздоровления. Комнатные растения и здоровье человека. Использование животных в оздоровлении человека	2
3-4	2	Оздоровление воздухом, солнцем и водой. Использование минерального сырья в оздоровлении человека. Природные звуки и музыкаоздоровление. Цветооздоровление.	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	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.	1
2	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.	1
3	1	«Фитооздоровление» и «фитотерапия» как понятия. История использования	1

		<p>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 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.</p>	
4	1	<p>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. Амелотерапия. Овощи, фрукты, ягоды в меню дошкольных образовательных организаций и школьных столовых.</p>	1
5	2	<p>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.</p>	1
6	2	<p>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.</p>	1
7	2	<p>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 музыкальному оздоровлению. Виды музыкального оздоровления: профилактическое действие, сопровождение, моделирование настроения, музыкальный сеанс, музыкальный фон для массажа и релаксации. Вибрационно-вокальные упражнения как средства оздоровления субъектов образования.</p>	1
8	2	<p>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</p>	1

	человека. Цвет и проявления черт характера человека. Цвет в интерьере, одежде человека. Цвет в продуктах питания. Цветоздоровление. 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.	
--	--	--

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
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	25
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	32,5
Подготовка к экзамену	ПУМД доп. лит-рап и ЭУМД осн. и доп.лит-ра	6	30

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-мestр	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;	экзамен

					<p>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.</p> <p>3 балла: выставляется студенту, если представлена собственная точка зрения 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.</p> <p>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.</p> <p>1 балл: работа содержит грубые ошибки или представлен материал не по заданию.</p> <p>0 баллов: задание не выполнено.</p>		
2	6	Текущий контроль	Задание 2 Доклад презентация	1	5	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>3 балла: презентация соответствует теме; техническая сторона презентации имеет много погрешностей и во многом не соответствует всем требованиям</p>	экзамен

						(количество, правила оформления слайдов, структура слайдов и т.д.). 2 балла: выставляется студенту, если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу. 1 балл: работа содержит грубые ошибки или представлен материал не по заданию. 0 баллов: задание не выполнено.	
3	6	Текущий контроль	Конспектирование	1	5	5 баллов: демонстрируются полнота использования учебного материала, логика изложения (наличие смысловых связей между понятиями), наглядность (аккуратность выполнения, читаемость конспекта, грамотность (терминологическая и орфографическая), опорные сигналы-слова, словосочетания, символы, самостоятельность при составлении. 4 балла: демонстрируются использование учебного материала неполное, недостаточно логично изложено содержание, отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы-слова, словосочетания, символы, самостоятельность при составлении. 3 балла: демонстрируются использование учебного материала неполное, недостаточно логично изложено содержание материала, прослеживается несамостоятельность при составлении. 2 балла: демонстрируются использование учебного материала неполное, отсутствуют смысловые связи между понятиями, аккуратность выполнения, читаемость конспекта, допущены ошибки терминологические и орфографические, отсутствуют опорные сигналы-слова, словосочетания, символы, несамостоятельность при составлении. 1 балл: если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу. 0 баллов: работа не представлена на проверку.	экзамен
4	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	экзамен

					<p>профессиональной тематике, но присутствуют избыточные, либо не совсем соответствующие теме, раскрыты ключевые слова (не менее 80%).</p> <p>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%).</p> <p>2 балла: содержание тезауруса не соответствует заданной профессиональной тематике, количество ключевых слов в ограниченном количестве (менее 20)</p> <p>1 балл: работа содержит грубые ошибки или представлен материал не по заданию.</p> <p>0 баллов: задание не выполнено.</p>	
5	6	Текущий контроль	Презентация	1	<p>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</p> <p>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.</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,</p>	экзамен

						<p>статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя даются краткие и несодержательные ответы.</p> <p>2 балла: не соответствует теме, идеи сформулированы нечетко, нелогично и обрывочно, выводов нет, ответы на вопросы выступающий дать затрудняется.</p> <p>1 балл: работа содержит грубые ошибки или представлен материал не по заданию.</p> <p>0 баллов: задание не выполнено.</p>	
6	6	Промежуточная аттестация	Вопросы к экзамену	-	5	<p>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;</p> <p>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.</p> <p>Удовлетворительно: выставляется студентам, допустившим погрешности не принципиального характера в ответе</p> <p>Неудовлетворительно: выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала.</p>	экзамен

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
экзамен	Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Студент вправе прийти на экзамен для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	(промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Экзамен проводится в форме ответов на вопросы билета. В билете два вопроса теоретического плана и один практического. 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.	
--	---	--

6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ					
		1	2	3	4	5	6
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-3	Знает: средства, методы , приемы организации различных видов деятельности.		+				++
ПК-3	Умеет: осуществлять и обеспечивать в урочное и внеурочное обучение пути реализации программ и индивидуальных маршрутов воспитания и социализации обучающихся.		+				++
ПК-3	Имеет практический опыт: регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.		+				+
ПК-6	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-6	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-6	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: https://e.lanbook.com/book/84372 (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: https://e.lanbook.com/book/56690 (дата обращения: 22.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система	Вайнер, Э. Н. Валеология : учебное пособие / Э. Н. Вайнер, Е. В. Вольнская. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 310 с. — ISBN 978-5-89349-387-0. — Текст :

		издательства Лань	электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109527 (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: https://e.lanbook.com/book/122328 (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: https://e.lanbook.com/book/175250 (дата обращения: 28.10.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ромашин, О. В. Система управления процессом 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: https://e.lanbook.com/book/125729 (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: https://e.lanbook.com/book/125335 (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
Практические занятия и семинары	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Лекции	103	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор

	(6)	потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Экзамен	101 (6)	Основное оборудование: стол, парты, стулья
Самостоятельная работа студента		Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет