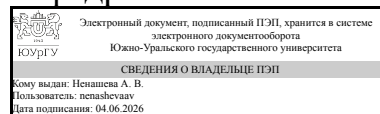


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



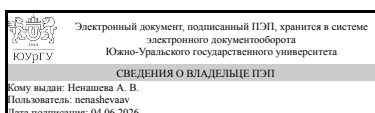
А. В. Ненашева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.06.01 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

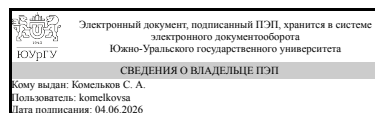
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

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



А. В. Ненашева

Разработчик программы,
старший преподаватель



С. А. Комельков

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-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Знает: оценку влияния различных средств и систем оздоровления. Умеет: применять логические формы и процедуры самооценки своего самочувствия и функционального состояния. Имеет практический опыт: анализировать источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений о пользе и вариантах реализации средств и систем оздоровления.
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 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. 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-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Знает: структуру, состав основных оздоровительных средств, их дидактические компоненты. Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и принципом оздоровительной направленности. Имеет практический опыт: разрабатывать различные формы учебно-оздоровительных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения в оздоровительной работе.
ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	Знает: способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам оздоровительного влияния различных средств и систем. Умеет: ставить воспитательные цели, проектировать воспитательную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ОО и необходимостью оздоровления. Имеет практический опыт: выбора способов организации и оценки различных видов внеурочной деятельности с точки зрения оценки их оздоровительного влияния.
ПК-5 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность	Знает: средства и системы оздоровления детей и подростков; принципы проектирования

обучающихся в соответствующей предметной области	оздоровительной деятельности. Умеет: использовать передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся с включением средств и систем оздоровления. Имеет практический опыт: разработки и реализации индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в сфере оздоровления.
ПК-6 Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Знает: особенности применения средств и систем оздоровления при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья. Умеет: включать методики и технологии психолого-педагогического сопровождения, оздоровления обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в план учебно-воспитательного процесса. Имеет практический опыт: выбора способов оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам оздоровления.
ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Знает: основы здоровьесбережения с применением средств и систем оздоровления. Умеет: определять факторы, необходимые для оказания доврачебной помощи обучающимся. Имеет практический опыт: оценки рисков травматизма в учебно-воспитательном процессе.
ПК-8 Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных	Знает: особенности применения средств контроля и самоконтроля функционального состояния и здоровья обучающихся. Умеет: корректировать план образовательного процесса в соответствии с результатами диагностики функционального состояния и здоровья обучающихся. Имеет практический опыт: разработки образовательных программ различных уровней обучения с внедрением современных средств и систем оздоровления.
ПК-9 Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс	Знает: особенности средств и систем оздоровления детей и подростков, варианты их применения в образовательном процессе. Умеет: применять методы анализа педагогической ситуации для ее коррекции с помощью средств и систем оздоровления детей и подростков. Имеет практический опыт: проектирования учебно-воспитательного процесса с опорой научно-обоснованные закономерности применения средств и систем оздоровления детей и подростков.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин,	Перечень последующих дисциплин,
------------------------------------	---------------------------------

видов работ учебного плана	видов работ
Проектирование здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях	Не предусмотрены

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

Дисциплина	Требования
Проектирование здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях	Знает: способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни., основные направления здоровьесберегающей деятельности и методику использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе., 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., разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы в соответствии с потребностями различных социальных групп., 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., организации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области., применять умения по планированию и проектированию учебно-воспитательного процесса.

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 16,5 ч. контактной работы с применением дистанционных образовательных технологий

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам
		в часах
		Номер семестра
		7
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	8	8
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	91,5	91,5
Выполнение исследовательских и творческих заданий	32,5	32,5
Реферат, текст доклада, презентации, сообщения	29	29
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	4	0	4	0
2	Методы и средства оздоровления неживой природы	4	0	4	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

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	1

		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.	
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 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.	1
4	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.	1
5	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.	1
6	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.	1

7	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 музыкооздоровлению. Виды музыкооздоровления: профилактическое действие, сопровождение, моделирование настроения, музыкальный сеанс, музыкальный фон для массажа и релаксации. Вибрационно-вокальные упражнения как средства оздоровления субъектов образования.	1
8	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.	1

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,	7	32,5
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.	7	29
Подготовка к экзамену	ПУМД доп. лит-рап и ЭУМД осн. и доп.лит-ра	7	30

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

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	7	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 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. 1 балл: работа содержит грубые ошибки или представлен материал не по заданию. 0 баллов: задание не выполнено.	экзамен
2	7	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	экзамен

					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. 1 балл: работа содержит грубые ошибки или представлен материал не по заданию. 0 баллов: задание не выполнено.	
3	7	Текущий контроль	Конспектирование	1	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,	экзамен

						несамостоятельность при составлении. 1 балл: если работа не выполнена или содержит материал не по вопросу. 0 баллов: работа не представлена на проверку.	
4	7	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) 1 балл: работа содержит грубые ошибки или представлен материал не по заданию. 0 баллов: задание не выполнено.	экзамен
5	7	Текущий контроль	Презентация	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	экзамен

						(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 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. 2 балла: не соответствует теме, идеи сформулированы нечетко, нелогично и обрывочно, выводов нет, ответы на вопросы выступающий дать затрудняется. 1 балл: работа содержит грубые ошибки или представлен материал не по заданию. 0 баллов: задание не выполнено.	
6	7	Промежуточная аттестация	Вопросы к экзамену	-	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
7	7	Текущий контроль	Тест НОК	1	10	Входной тест НОК по предшествующим дисциплинам	экзамен

					Педагогическая валеология содержит 10 заданий. Время тестирования - 10 минут. Вам предоставляется две попытки для прохождения теста. Максимальная оценка за тест - 10 баллов. Тест считается успешно пройденным, если Вы дали не менее 60% правильных ответов (набрали не менее 6 баллов).	
--	--	--	--	--	--	--

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 экзамене (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.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ						
		1	2	3	4	5	6	7
УК-1	Знает: оценку влияния различных средств и систем оздоровления.	+			+		+	+
УК-1	Умеет: применять логические формы и процедуры самооценки своего самочувствия и функционального состояния.						+	
УК-1	Имеет практический опыт: анализировать источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений о пользе и вариантах реализации средств и систем оздоровления.	+		++			+	
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-1	Знает: структуру, состав основных оздоровительных средств, их дидактические компоненты.		+	+	+	+	
ПК-1	Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и принципом оздоровительной направленности.					++	
ПК-1	Имеет практический опыт: разрабатывать различные формы учебно-оздоровительных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения в оздоровительной работе.					++	
ПК-2	Знает: способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам оздоровительного влияния различных средств и систем.	+				+	
ПК-2	Умеет: ставить воспитательные цели, проектировать воспитательную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ОО и необходимостью оздоровления.	++				+	
ПК-2	Имеет практический опыт: выбора способов организации и оценки различных видов внеурочной деятельности с точки зрения оценки их оздоровительного влияния.	++				+	
ПК-5	Знает: средства и системы оздоровления детей и подростков; принципы проектирования оздоровительной деятельности.		+	+	+	+	
ПК-5	Умеет: использовать передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся с включением средств и систем оздоровления.					++	
ПК-5	Имеет практический опыт: разработки и реализации индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в сфере оздоровления.					++	
ПК-6	Знает: особенности применения средств и систем оздоровления при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья.			+	+	+	
ПК-6	Умеет: включать методики и технологии психолого-педагогического сопровождения, оздоровления обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в план учебно-воспитательного процесса.					+	
ПК-6	Имеет практический опыт: выбора способов оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам оздоровления.					+	
ПК-7	Знает: основы здоровьесбережения с применением средств и систем оздоровления.		+	+		+	
ПК-7	Умеет: определять факторы, необходимые для оказания доврачебной помощи обучающимся.	+				+	
ПК-7	Имеет практический опыт: оценки рисков травматизма в учебно-					+	

	воспитательном процессе.								
ПК-8	Знает: особенности применения средств контроля и самоконтроля функционального состояния и здоровья обучающихся.				+		+		
ПК-8	Умеет: корректировать план образовательного процесса в соответствии с результатами диагностики функционального состояния и здоровья обучающихся.							+	
ПК-8	Имеет практический опыт: разработки образовательных программ различных уровней обучения с внедрением современных средств и систем оздоровления.							+	
ПК-9	Знает: особенности средств и систем оздоровления детей и подростков, варианты их применения в образовательном процессе.			++			+		
ПК-9	Умеет: применять методы анализа педагогической ситуации для ее коррекции с помощью средств и систем оздоровления детей и подростков.	+						+	
ПК-9	Имеет практический опыт: проектирования учебно-воспитательного процесса с опорой научно-обоснованные закономерности применения средств и систем оздоровления детей и подростков.	+						+	

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

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	Образовательная платформа Юрайт	Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563115 .
2	Основная	Образовательная	Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии

	литература	платформа Юрайт	физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебник / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/563233 .
3	Основная литература	Образовательная платформа Юрайт	Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567455 .
4	Дополнительная литература	Образовательная платформа Юрайт	Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебник для вузов / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 261 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12478-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566736 .
5	Дополнительная литература	Образовательная платформа Юрайт	Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567314 .

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
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.
Практические занятия и семинары	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом,

		мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Экзамен	101 (6)	Основное оборудование: стол, парты, стулья