

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)



**Рабочая программа дисциплины**

## **Средства и системы оздоровления**

Направление подготовки

**44.03.01 - Педагогическое образование**

Профиль подготовки

**Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Балашов  
2016

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>3</b>
Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	3
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>3</b>
4.1. Объем дисциплины.....	3
4.2. Содержание дисциплины .....	4
4.3. Структура дисциплины .....	6
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ....</b>	<b>7</b>
5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины .....	7
5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины ....	7
5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины .....	7
5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины .....	7
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
6.1. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	8
6.1.1. Планы практических занятий .....	8
6.1.2. Подготовка реферата .....	11
6.1.3. Подготовка презентаций.....	12
6.1.4. Подготовка к тесту по материалу дисциплины .....	12
6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине .....	13
6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации.....	13
Объекты оценивания, критерии, шкалы .....	13
Оценочные средства (задания для студентов).....	14
Методические материалы для оценивания.....	16
6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля .....	17
<b>7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС .....</b>	<b>17</b>
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>18</b>
Литература по курсу .....	18
Основная литература .....	18
Дополнительная литература .....	18
Интернет-ресурсы .....	19
<b>9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>19</b>

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья человека традиционными и нетрадиционными методами оздоровления в рамках формирования профессиональной компетенции ОПК-6.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Средства и системы оздоровления» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин по выбору студента (Б1.В.ДВ.4.1).

Для освоения дисциплины «Средства и системы оздоровления» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в изучении дисциплины «Здоровый образ жизни и его составляющие». Освоение дисциплины «Средства и системы оздоровления» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин вариативной составляющей образовательной программы; прохождения производственной практики; выполнения научно-исследовательской деятельности.

## **3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**:

- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

**В категории «УМЕТЬ»:**

– (ОПК-6) – П – У 1: Студент способен изучить систему работы общеобразовательной школы по охране жизни и здоровья обучающихся и оценить эту систему с точки зрения соответствия требованиям здоровьесбережения и безопасности.

– (ОПК-6) – П – У 2: Студент умеет принимать решения по целесообразным действиям по охране жизни и здоровья обучающихся, выбирать методы защиты детей от вредных и опасных факторов.

## **4. Содержание и структура дисциплины**

### **4.1. Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов, из них:

- 76 часов аудиторной работы (26 часов лекций и 40 часов практических занятий),
- 51 час самостоятельной работы,
- 27 часов – экзамен.

Дисциплина изучается в 7 семестре, ее освоение заканчивается экзаменом.

## 4.2. Содержание дисциплины

**Тема 1. Физкультурно-оздоровительные технологии.** Понятия «средства оздоровления», «системы оздоровления», «оздоровительные технологии». Понятие «оздоровительная физкультура» и «физкультурно-оздоровительная технология». Основные физкультурно-оздоровительные системы и технологии

**Тема 2. Двигательная активность.** Функции двигательной активности (моторная, побудительная, творческая, тренирующая, защитная, стимулирующая, терморегулирующая, биоритмологическая, корректирующая, речеобразующая) Бег, ходьба, езда на велосипеде, аэробика, шейпинг, фитнес, велнес.

**Тема 3. Понятие «хорошая физическая форма» и её составляющие.** Понятие «хорошая физическая форма». Составляющие хорошей физической формы.

**Тема 4. Основные положения методики закаливания.** Закаливание солнцем, воздухом, водой. Физиологическая сущность закаливания. Основные положения и принципы. Учёт индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.

**Тема 5. Виды нетрадиционной медицины.** Понятие «нетрадиционная медицина». Акупрессура. Гидротерапия. Звукотерапия. Йога. Китайская медицина. Массаж. Светолечение.

**Тема 6. Дыхательная гимнастика.** Дыхательная гимнастика, ее влияние на организм. Основы правильного дыхания. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Дыхание по методу К.П. Бутейко. Гипервентиляционные дыхательные техники. Бодифлекс. Система трехфазного дыхания. Значение дыхательных упражнений.

**Тема 7. Фитотерапия.** Действие лекарственных растений на организм. Правила сбора лекарственных растений. Приготовление галеновых препаратов в домашних условиях. Чай – напиток и лекарство

**Тема 8. Ароматерапия.** Применение эфирных масел при различных заболеваниях. Правила приготовления ароматических смесей. Противопоказания к применению эфирных масел. Использование ароматерапии в домашних условиях.

**Тема 9. Сокотерапия.** Способы приготовления сока. Применение соков для лечения различных заболеваний. Правила употребления соков в лечебных целях. Противопоказания к применению сокотерапии.

**Тема 10. Медотерапия.** Мед и продукты пчеловодства. Мед – питательный продукт, лекарство и яд. Правила применения меда.

**Тема 11. Баня, ванна и сауна как способ оздоровления.** Баня, ванна и сауна как способ оздоровления. Влияние бани, ванны и сауны на организм. Характерные особенности бань и их отличие от саун. Русская баня и сауна как средство терапии. Показания и противопоказания к посещению бани и сауны. Баня и сауна для детей

**Тема 12. Профилактика и коррекция нарушения зрения.** Гимнастика для глаз по методу В. Бейтса. Пальминг, соляризация, упражнения для тренировки ослабленных двигательных глазных мышц.

**Тема 13. Оздоровительный туризм.** Определение понятия «туризм». Туризм как форма внеурочной деятельности. Особенности спортивно-оздоровительного туризма. Водный туризм. Туристические слеты. Экологический туризм. Этнографический туризм. Геокешинг.

**Тема 14. Фитнес-технологии.** Определение понятия «фитнес-технологии». Стретчинг. Степ-аэробика. Фитбол-аэробика.

**Тема 15. Самомассаж.** Общая характеристика массажа. Массаж по системе цигун. Самомассаж в китайской гимнастике тайцзи. Точечный самомассаж.

**Тема 16. Оздоровительные технологии на базе плавания.** Определение понятия «оздоровительное плавание». Аквафитнес. Аквааэробика. Аквашейпинг. Аквапрофилактика.

**Тема 17. Технологии музыкального воздействия.** История технологии музыкального воздействия. Рекомендации по прослушиванию некоторых произведений. Подборка классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния человека. Музыкально-медитативные упражнения для обучающихся.

**Тема 18. Зоотерапия.** Общая характеристика зоотерапии. Функции анималотерапии. Канистерапия. Фелинотерапия. Иппотерапия. Дельфинотерапия. Лечение певчими птицами и аквариумными рыбками.

### 4.3. Структура дисциплины

№ п/п	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Тема 1. Физкультурно-оздоровительные технологии.	7		6	2	2	2	Блиц-опрос. Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
2	Тема 2. Двигательная активность.	7		6	2	2	2	Блиц-опрос. Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
3	Тема 3. Понятие «хорошая физическая форма» и её составляющие.	7		6	2	2	2	Блиц-опрос. Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
4	Тема 4. Основные положения методики закаливания	7		6	2	2	2	Блиц-опрос. Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
5	Тема 5. Виды нетрадиционной медицины.	7		10	2	4	4	Блиц-опрос. Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
6	Тема 6. Дыхательная гимнастика.	7		8	2	2	4	Блиц-опрос. Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
7	Тема 7. Фитотерапия.	7		4	-	2	2	Блиц-опрос. Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
	Тема 8. Ароматерапия.	7		4	-	2	2	Блиц-опрос. Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
	Тема 9. Сокотерапия.	7		4	-	2	2	Блиц-опрос. Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
	Тема 10. Медотерапия.	7		4	-	2	2	Блиц-опрос. Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
	Тема 11. Баня, ванна и сауна как способ оздоровления.	7		6	-	2	4	Блиц-опрос. Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
	Тема 12. Профилактика и коррекция нарушения зрения.	7		10	2	4	4	Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
	Тема 13. Оздоровительный туризм.	7		6	2	2	2	Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
	Тема 14. Фитнес-технологии.	7		8	2	2	4	Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
	Тема 15. Самомассаж	7		8	2	2	4	Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
	Тема 16. Оздоровительные технологии на базе плавания.	7		8	2	2	4	Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
	Тема 17. Технологии музыкального воздействия.	7		6	2	2	2	Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
	Тема 18. Зоотерапия.	7		6	2	2	3	Опрос на практ. занятии. Реферат. Презентация.
	<b>Итого</b>			<b>117</b>	<b>26</b>	<b>40</b>	<b>51</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>							<b>Экзамен (27 часов)</b>
	<b>Всего за семестр 144 часа</b>			<b>117</b>				<b>27</b>

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

### **5.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).
- Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

### **5.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в СГУ» (П 8.20.11–2015).

### **5.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 9 настоящей программы).
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций).

### **5.4. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины**

1. Средства MicrosoftOffice

– MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;

– MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине**

#### ***6.1.1. Планы практических занятий***

##### **Практическое занятие 1. Физкультурно-оздоровительные технологии.**

1. Понятия «средства оздоровления», «системы оздоровления», «оздоровительные технологии».
2. Понятие «оздоровительная физкультура» и «физкультурно-оздоровительная технология».
3. Основные физкультурно-оздоровительные системы и технологии

##### **Практическое занятие 2. Двигательная активность.**

1. Характеристика функций двигательной активности (моторная, побудительная, творческая, тренирующая, защитная, стимулирующая, терморегулирующая, биоритмологическая, корректирующая, речеобразующая).
2. Роль бега, ходьбы, езды на велосипеде, аэробики, шейпинга, фитнеса, велнеса в сохранении и укреплении здоровья человека.

##### **Практическое занятие 3. Понятие «хорошая физическая форма» и её составляющие.**

1. Понятие «хорошая физическая форма».
2. Составляющие хорошей физической формы.

##### **Практическое занятие 4. Основные положения методики закаливания.**

1. Закаливание солнцем, воздухом, водой.
2. Физиологическая сущность закаливания.
3. Основные положения и принципы.
4. Учёт индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.

##### **Практическое занятие 5-6. Виды нетрадиционной медицины.**

1. Понятие «нетрадиционная медицина».
2. Акупрессура.
3. Гидротерапия.
4. Звукотерапия.
5. Йога.
6. Китайская медицина.
7. Массаж и самомассаж.
8. Светолечение.

##### **Практическое занятие 7. Дыхательная гимнастика.**

1. Дыхательная гимнастика, ее влияние на организм.
2. Основы правильного дыхания.
3. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.
4. Дыхание по методу К.П. Бутейко.
5. Гипервентиляционные дыхательные техники.



6. Бодифлекс.
7. Система трехфазного дыхания.
8. Значение дыхательных упражнений.

#### **Практическое занятие 8. Фитотерапия.**

1. Действие лекарственных растений на организм.
2. Правила сбора лекарственных растений.
3. Приготовление галеновых препаратов в домашних условиях.
4. Чай – напиток и лекарство.

#### **Практическое занятие 9. Ароматерапия.**

1. Применение эфирных масел при различных заболеваниях.
2. Правила приготовления ароматических смесей.
3. Противопоказания к применению эфирных масел.
4. Использование ароматерапии в домашних условиях.

#### **Практическое занятие 10. Сокотерапия.**

1. Способы приготовления сока.
2. Применение соков для лечения различных заболеваний.
3. Правила употребления соков в лечебных целях.
4. Противопоказания к применению сокотерапии.

#### **Практическое занятие 11. Медотерапия**

1. Мед и продукты пчеловодства.
2. Мед – питательный продукт, лекарство и яд.
3. Правила применения меда.

#### **Практическое занятие 12. Баня, ванна и сауна как способ оздоровления.**

1. Баня, ванна и сауна как способ оздоровления.
2. Влияние бани, ванны и сауны на организм.
3. Характерные особенности бань и их отличие от саун.
4. Русская баня и сауна как средство терапии.
5. Показания и противопоказания к посещению бани и сауны.
6. Баня и сауна для детей

#### **Практическое занятие 13-14. Профилактика и коррекция нарушения зрения.**

1. Гимнастика для глаз по методу В. Бейтса.
2. Пальминг.
3. Соляризация.
4. Упражнения для тренировки ослабленных двигательных глазных мышц.

#### **Практическое занятие 15. Оздоровительный туризм**

1. Что дают занятия туризмом?
2. Какова роль внеучебной деятельности в работе со школьниками?
3. Каковы основные направления и формы внеучебной деятельности в образовательном учреждении?
4. В чем отличие спортивно-оздоровительного туризма от других видов?
5. Как проявляется положительное влияние занятий туризмом на здоровье человека?
6. Какие спортивно-оздоровительные мероприятия вы можете назвать?
7. Каковы основные правила безопасности для участников водного похода на бай-

дарке?

8. Каковы основные черты экологического туризма?
9. В чем привлекательность этнотуризма?
10. Каким образом при помощи геокешинга можно объединить оздоровительный, образовательный и познавательный аспекты внеучебной деятельности?

#### **Практическое занятие 16. Фитнес-технологии.**

1. Что такое фитнес-технологии?
2. Что вы знаете об истории развития современного фитнеса?
3. Почему фитнес стал популярен в России?
4. На что направлен стретчинг?
5. Можно ли комбинировать стретчинг с другими видами тренировок?
6. Какие правила необходимо соблюдать при занятиях стретчингом?
7. Что представляет собой степ-аэробика?
8. Чем обусловлена популярность степ-аэробики?
9. Существуют ли противопоказания к занятиям степ-аэробикой?
10. Каковы отличительные черты фитбол-аэробики?
11. Кто может заниматься фитбол-аэробикой?
12. Какое воздействие оказывает фитбол-аэробика на организм занимающихся?
13. Благодаря каким особенностям фитбол-аэробика доступна самым разным категориям занимающихся?
14. Каковы правила проведения тренировок с фитболами?

#### **Практическое занятие 17. Самомассаж**

1. Какова история использования массажа в оздоровительных целях?
2. Какие основные техники оздоровительного массажа вы знаете?
3. Каковы основные виды массажа?
4. В чем заключается методика массирования внутренних органов при выполнении массажа по системе цигун?
5. Каков механизм самомассажа ушей, рук и ног по китайской гимнастике тайцзи?
6. Какой механизм лежит в основе воздействия на биологически активные точки?
7. Каковы специфические приемы точечного массажа, его техники и методы.
8. Каким образом можно выполнить успокаивающий или тонизирующий массаж?
9. Каковы особенности точечного массажа для профилактики зрительного утомления?
10. В чем основные преимущества точечного массажа перед другими методиками оздоровления?

#### **Практическое занятие 18. Оздоровительные технологии на базе плавания**

1. На что направлено оздоровительное плавание?
2. Что такое аквафитнес и какие его виды существуют?
3. В чем суть аквааэробики?
4. Каковы основные особенности аквашейпинга?
5. В чем польза аквапрофилактики?
6. Каковы особенности кондиционного плавания?

#### **Практическое занятие 19. Технологии музыкального воздействия**

1. Что такое музыка?
2. Как влияет музыка на живой организм?
3. Для чего применяли музыку в древние времена?
4. Каково влияние жанра музыки на организм человека?

5. Как мелодии, воспроизводимые различными музыкальными инструментами, воздействуют на состояние человека?

6. Какие рекомендации по прослушиванию музыкальных произведений следует соблюдать?

7. Какая классическая музыка используется для регуляции психоэмоционального состояния?

Творческое задание: подберите музыкальные произведения и опишите как и при каких условиях их можно применять в учебном процессе.

### **Практическое занятие 20. Зоотерапия**

1. Что представляет собой зоотерапия?

2. Какова роль зоотерапии в лечении больных людей?

3. В чем сущность канистерапии?

4. Что означает фелинотерапия?

5. Каковы абсолютные и относительные противопоказания для иппотерапии?

6. Какое влияние оказывают домашние животные на здоровье человека?

### **6.1.2. Подготовка реферата**

1. Профилактика и коррекция близорукости

2. Купание в проруби

3. Бодифлекс.

4. Восточная гимнастика тай-цзы.

5. Голодание.

6. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений

7. Чай – напиток и лекарство

8. Правила составления смесей ароматов

9. Лечебное воздействие чая. Народные способы лечения чаем.

10. Способы применения меда для лечения различных заболеваний

11. Использование вина в лечебных целях.

12. Применение благородных камней для лечения различных заболеваний

### **Методические рекомендации по выполнению реферата**

*Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата.*

### **Критерии оценивания**

**Оценка «отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка «хорошо»** основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка «удовлетворительно»** имеются существенные отступления от требований

к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка «неудовлетворительно»** тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### **6.1.3. Подготовка презентаций**

#### **Тематика презентаций**

1. Хромотерапия.
2. Климатотерапия.
3. Энотерапия.
4. Спелеотерапия.
5. Гиррудотерапия.

#### **Методические рекомендации по выполнению**

Презентация – удобная и наглядная форма предоставления материала. При составлении презентации необходимо помнить, что на слайды выносятся только основные моменты сообщения. Они могут быть представлены в виде текста, списка, схемы или таблицы. Допускается использование иллюстраций, подкрепляющих точку зрения докладчика. Однако слайды не должны содержать слишком много текста, поскольку большой объем текстовой информации труден для восприятия. Презентация должна иллюстрировать основные моменты доклада, подкреплять и пояснять позицию докладчика, но не заменять собой текст доклада.

#### **Критерии оценивания.**

При оценке презентации обращается внимание не только на ее содержание, но и на оформление, структуру и представление материала студентов. Учитываются следующие критерии: содержание презентации, заключение презентации, подача материала (читает ли студент со слайдов или использует презентацию как дополнительный элемент к устному изложению), графическое оформление, наличие импортированных объектов из цифровых и образовательных ресурсов и приложений.

**Оценка «отлично»** ставится, если все указанные критерии соблюдены полностью. Студент владеет материалом презентации, способен ответить на дополнительные вопросы по слайдам.

**Оценка «хорошо»** в презентации имеются небольшие недочеты, не оказывающие существенного влияния на ее представление. Студент плохо владеет материалом презентации, с трудом способен ответить на дополнительные вопросы по слайдам.

**Оценка «удовлетворительно»** в презентации имеются существенные недочеты, отражающиеся на ее качестве представление. Студент плохо владеет материалом презентации, не способен ответить на дополнительные вопросы по слайдам.

**Оценка «неудовлетворительно».** Студент плохо владеет материалом презентации, не способен ответить на дополнительные вопросы по слайдам.

### **6.1.4. Подготовка к тесту по материалу дисциплины**

#### **Образец теста.**

*Укажите правильный ответ*

1. К традиционным методам оздоровления относится:
  - а) купание в проруби
  - б) закаливание водой, солнцем
  - в) голодание
2. К основным принципам закаливания не относится принцип:
  - а) систематичности,
  - б) постепенности,

- в) последовательности
- г) относятся все
- 3. Закаливание солнцем лучше всего проводить:
  - а) утром
  - б) в обед
  - в) вечером
- 4. Сколько упражнений содержит комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой:
  - а) 10
  - б) 11
  - в) 12
- 5. Методика Бейтса направлена на профилактику нарушения органов:
  - а) зрения
  - б) слуха
  - в) пищеварения
- 6. Метод использования в медицинских целях пчел и продуктов их жизнедеятельности называется:
  - а) велнес
  - б) гирудотерапия
  - в) апитерапия

#### **Методические рекомендации по подготовке.**

Тест – удобная форма проверки знаний студентов по отдельной теме, разделу дисциплины или по всему курсу (если тест итоговый). Подготовка к тесту подразумевает повторение материала лекций. Особый упор стоит сделать на определения, классификации, фактические данные.

При выполнении теста внимательно читайте вопрос и все варианты ответов. Иногда варианты различаются всего одним словом или цифрой. Если не удастся выбрать правильный ответ – пропустите вопрос и вернитесь к нему позже. Перед сдачей теста проверьте все ответы еще раз.

## **6.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине**

### ***6.2.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации***

#### **Объекты оценивания, критерии, шкалы**

Объектом оценивания в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации становится достижение запланированных результатов обучения, выраженных в виде дескрипций для каждого показателя сформированности компетенций.

Компетенция ОПК-6: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

**Уровень освоения компетенции (ОПК-6) – II:** способен проектировать педагогическую деятельность с позиций здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности;

**(ОПК-6) – II:** способен самостоятельно в условиях профессиональной деятельности реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Показатели сформированности	Дескрипции				
	1	2	3	4	5
<b>(ОПК-6) – П – У 1</b> – Студент способен изучить систему работы общеобразовательной школы по охране жизни и здоровья обучающихся и оценить эту систему с точки зрения соответствия требованиям здоровьесбережения и безопасности.	Не умеет анализировать.	Выполняет действие с грубыми ошибками.	В основном правильно анализирует систему работы, дает поверхностные оценки.	В основном правильно анализирует систему работы, дает корректные оценки.	Грамотно и анализирует систему работы, дает корректную оценку, предлагает обоснованные меры по улучшению деятельности.
<b>(ОПК-6) – П – У 2</b> – Студент умеет принимать решения по целесообразным действиям по охране жизни и здоровья обучающихся, выбирать методы защиты детей от вредных и опасных факторов.	Не умеет	Испытывает сложности с принятием решений	Принимает решение по отдельным действиям	Принимает частичные решения без учета сложившейся ситуации	Принимает правильные решения

### Оценочные средства (задания для студентов)

Задание проверяет сформированность следующих показателей:

**(ОПК-6) – П – У 1**

**(ОПК-6) – П – У 2**

Экзамен проводится по билетам. Первый вопрос теоретического плана, а второй включает задание по защите проекта на тему «Применение средств и систем оздоровления в образовательном учреждении».

Студент должен продемонстрировать:

- теоретические знания по дисциплине;
- владение приемами и алгоритмами анализа текстов;
- умение выявлять педагогические действия, направленные на решение задач воспитания и духовно-нравственного развития,
- умение оценивать эти действия с точки зрения планируемых результатов личностного развития школьника,
- охарактеризовать проект, дать слушателям представление о нем;
- соотнести проблематику проекта с актуальными вопросами современной жизни, проблемами воспитания, образования, с проблемами здоровья обучающихся;
- предложить пути использования данного материала в практической деятельности педагога;
- продемонстрировать умение аргументировано излагать свое предложение, отвечать на вопросы, пользоваться средствами наглядности при выступлении.

### Подготовка к экзамену:

1. Понятия «средства оздоровления», «системы оздоровления», «оздоровительные технологии».
2. Понятие «оздоровительная физкультура» и «физкультурно-оздоровительная технология».
3. Основные физкультурно-оздоровительные системы и технологии
4. Функции двигательной активности.

5. Понятие «хорошая физическая форма» её составляющие.
  6. Физиологическая сущность закаливания.
  7. Основные принципы закаливания.
  8. Дыхательная гимнастика, ее влияние на организм. Основы правильного дыхания.
  9. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.
  10. Дыхание по методу К.П. Бутейко.
  11. Значение дыхательных упражнений.
  12. Действие лекарственных растений на организм.
  13. Правила сбора лекарственных растений.
  14. Приготовление галеновых препаратов в домашних условиях.
  15. Применение эфирных масел при различных заболеваниях.
  16. Правила приготовления ароматических смесей.
  17. Противопоказания к применению эфирных масел.
  18. Использование ароматерапии в домашних условиях.
  19. Способы приготовления сока и правила его употребления в лечебных целях.
- Противопоказания к применению сокотерапии.
20. Мед и продукты пчеловодства. Мед – питательный продукт, лекарство и яд.
  21. Баня, ванна и сауна как способ оздоровления.
  22. Характерные особенности бань и их отличие от саун.
  23. Русская баня и сауна как средство терапии.
  24. Показания и противопоказания к посещению бани и сауны. Баня и сауна для детей.
  25. Гимнастика для глаз по методу В. Бейтса.
  26. Пальминг, соляризация, упражнения для тренировки ослабленных двигательных глазных мышц.

### **Подготовка проекта**

#### **Общая тематика.**

1. Применение средств и систем оздоровления в образовательном учреждении

#### **Методические рекомендации.**

В рамках предлагаемых общих тем студент самостоятельно выбирает более узкую тему для разработки.

Проектная деятельность студентов - мотивированная самостоятельная деятельность студентов, ориентированная на решение определенной практически или теоретически значимой проблемы, оформленная в виде конечного продукта. Этот продукт (результат проектной деятельности) можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности. Решение проблемы при реализации проектной деятельности предусматривает использование совокупности разнообразных методов (научно-исследовательского, поискового, проблемного), умение применять знания из различных областей науки, техники, технологии, творческих областей. Таким образом, основная цель проектной деятельности студентов - самостоятельное приобретение знаний в процессе решения практических задач или проблем, требующее интеграции знаний из различных предметных областей.

Типологию проектов можно построить на разных основаниях:

1. По предметно-содержательной области:
  - монопроекты - проводятся, как правило, в рамках одной дисциплины или одной области знания, хотя и могут использовать информацию из других областей знания и деятельности;
  - междисциплинарные проекты – содержание данных проектов характеризуется интеграцией знания нескольких дисциплин.
2. По доминирующей деятельности:
  - исследовательские проекты;

- творческие проекты;
- ролевые, игровые проекты;
- ознакомительно-ориентировочные (информационные) проекты;
- практико-ориентированные (прикладные) проекты.

3. По продолжительности выполнения:

- краткосрочные – 1-3 месяца;
- среднесрочные – от 3 месяцев до 1 года;
- долгосрочные – более 1 года.

4. По количеству участников:

- индивидуальные;
- групповые.

Преимущества персональных проектов: план работы составлен с одной позиции, но максимально точно; у студента формируется чувство ответственности; студент приобретает опыт на всех этапах работы; формирование у студентов важнейших умений и навыков (исследовательских, презентационных, оценочных).

Преимущества групповых проектов: в проектной группе формируются навыки сотрудничества; развиваются коммуникативные навыки; проект может быть выполнен наиболее глубоко и разносторонне; мнение каждого участника принимается и поддерживается, студенты обретают уверенность в себе; у каждого есть возможность продвигаться к результату в своем темпе; каждый имеет право на ошибку; возникает феномен группового влияния на личность; создаются условия для проявления и формирования основных черт творческой личности; деятельность носит социальную направленность.

#### **Критерии оценивания.**

Оценка «отлично» - студент ясно изложил содержание цель и задачи проекта, обосновал суть работы.

Оценка «хорошо» - студент ясно изложил цель и задачи, но в обосновании темы имеются не точности.

Оценка «удовлетворительно» - студент изложил суть проекта, но не корректно поставил цель и задачи работы.

Оценка «неудовлетворительно» - студент не понял сути работы над проектом.

## **Методические материалы для оценивания**

Оценивание достижений студента осуществляется на основе шкал, представленных в п. «Объекты оценивания, критерии, шкалы» данного раздела.

На основании принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системы учета достижений студента (БАРС) полученные баллы вносятся в рейтинговую таблицу студента в графу «Промежуточная аттестация».

Таблица оценивания

Объекты оценивания	От 1 до 5 баллов
<b>(ОПК-6) – П – У 1.</b> Студент способен изучить систему работы общеобразовательной школы по охране жизни и здоровья обучающихся и оценить эту систему с точки зрения соответствия требованиям здоровьесбережения и безопасности.	
<b>(ОПК-6) – П – У 2.</b> Студент умеет принимать решения по целесообразным действиям по охране жизни и здоровья обучающихся, выбирать методы защиты детей от вредных и опасных факторов.	
<b>Полученные баллы умножаются на коэффициент 3</b>	
	<b>Всего от 0 до 30 баллов</b>



## 6.2.2. Оценочные средства для текущего контроля

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по четырем группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

### 1. Посещение лекций и участие в формах экспресс-контроля

– от 0 до 13 баллов (по 1 баллу за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

### 2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий

– от 0 до 40 баллов (по 2 балла за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

### 3. Самостоятельная работа:

– подготовка и защита реферата (от 0 до 5 баллов) (Тематику рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2);

– подготовка мультимедийных презентаций (от 0 до 10 баллов) (Тематику презентаций, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.3).

### 4. Автоматизированное тестирование не предусмотрено.

### 5. Другие виды учебной деятельности:

– выполнение теста от 0 до 2 баллов (образец теста указан в п. 6.1.4).

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Се- местр	Лек- ции	Лаборатор- ные занятия	Практиче- ские занятия	Самостоятель- ная работа	Автоматизирован- ное тестирование	Другие ви- ды учебной деятельно- сти	Экза- мен	Ито- го
7	13	0	40	15	0	2	30	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр – от 0 до 13 баллов.

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### Практические занятия

Контроль выполнения практических заданий в течение одного семестра - от 0 до 40 баллов.

#### Самостоятельная работа

1. Подготовка и защита реферата от 0 до 5 баллов.

2. Подготовка мультимедийных презентаций от 0 до 10 баллов.

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности**

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 2 баллов.

**Промежуточная аттестация**

При определении разброса баллов при аттестации:

**30-40 баллов** – ответ на «отлично»

**19-29 баллов** – ответ на «хорошо»

**8-18 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-7 баллов** – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента по дисциплине «Средства и системы оздоровления» составляет 100 баллов.

**Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Средства и системы оздоровления» в экзамен:**

86–100 баллов	«отлично»
71–85 баллов	«хорошо»
51–70 баллов	«удовлетворительно»
50 баллов и меньше	«неудовлетворительно»

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Литература по курсу**

#### **Основная литература**

1. Медведева, Н. А. Оздоровительные технологии во внеучебной деятельности студентов / Н. А. Медведева, Ю. А. Талагаева : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки «44.03.01 Педагогическое образование». — Саратов : Саратовский источник, 2016. — 260 с.

#### **Дополнительная литература**

1. Современные средства и системы оздоровления [Электронный ресурс] : метод указания к курсу для студентов пед. вуза / авт.-сост.: Н. А. Медведева, В. М. Смирнов. - Электрон. текстовые дан. - Балашов : [б. и.], 2011. - 17 с.

2. Шулятьева, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. М. Шулятьева, В. С. Побыванец. - Электрон. текстовые дан. - М. : Изд-во РУДН, 2012. - 288 с.

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - [Б. м.] : Альфа-М, ИНФРА-М, 2009. - 336 с.

## Интернет-ресурсы

**Издательство «Лань»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>

**Издательство «Юрайт»** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>

**Рукопт** [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

**eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

**ibooks.ru** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

**Znanium.com** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в 2016 году в соответствии с требованиями

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», уровень бакалавриата (утвержден приказом Минобрнауки № 1426 от 4.12.2015; зарегистрирован Минюстом РФ 11.01.2016 г., рег. номер 40536);

– приказа Министерства образования и науки РФ № 1367 от 19.12.2013 г. (в ред. от 15.01.2015 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Программа одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от «31» августа 2016 года).

Автор:

канд. пед. наук

Медведева Н. А.

Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности  
канд. мед. наук, доцент

Тимушкина Н.В.

Декан факультета физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
д-р. пед. наук, профессор

Тимушкин А.В.