

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 13.04.2022 09:19:53
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА



Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	Системы и средства оздоровления

Код направления подготовки	44.04.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Тьютор по здоровьесбережению
Уровень образования	магистр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат педагогических наук, доцент		Орехова Ирина Леонидовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических	Тюмасева Зоя Ивановна	10	13.06.2019	
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических	Тюмасева Зоя Ивановна	1	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	10
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	15
7. Перечень образовательных технологий	17
8. Описание материально-технической базы	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Системы и средства оздоровления» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Системы и средства оздоровления» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Мониторинг здоровья школьников», «Педагогический менеджмент в сфере здоровьесбережения», «Профилактическая работа по здоровьесбережению», при проведении следующих практик: «учебная практика (по здоровьесбережению)».

1.4 Дисциплина «Системы и средства оздоровления» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «выполнение и защита выпускной квалификационной работы», «Методика оздоровительной работы в образовательной организации», для проведения следующих практик: «производственная практика (технологическая (проектно-технологическая))».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование у тьюторов по здоровьесбережению готовности к эффективному использованию основных средств и методов оздоровления, направленных на восстановление и расширение адаптивных возможностей организма человека.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) знакомство студентов с основными современными системами здоровья;
- 2) изучение способов использования лекарственных растений, эфирных масел, света и цвета, звуков и т.д. для сохранения, восстановления, укрепления и развития здоровья подрастающего человека;
- 3) изучение влияния факторов неживой природы на организм человека, знакомство с методами оздоровления с помощью абиотических факторов окружающей среды.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-1 способен реализовывать образовательный процесс в системе общего, профессионального и дополнительного образования
	ПК-1.1 Знает психолого-педагогические основы организации образовательного процесса в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования
	ПК-1.2 Умеет использовать современные образовательные технологии, обеспечивающие формирование у обучающихся образовательных результатов по преподаваемому предмету в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования
	ПК-1.3 Владеет опытом реализации образовательной деятельности в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования
2	УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования
	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов
	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК-1.1 Знает психолого-педагогические основы организации образовательного процесса в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	3.1 Знает психолого-педагогические основы организации образовательного процесса в области оздоровления, правила использования методов оздоровления средствами живой и неживой природы.

2	ПК-1.2 Умеет использовать современные образовательные технологии, обеспечивающие формирование у обучающихся образовательных результатов по преподаваемому предмету в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	У.1 Умеет использовать современные оздоровительные технологии на основе целительных сил природы, обеспечивающие формирование у обучающихся оздоровительных компетенций.
3	ПК-1.3 Владеет опытом реализации образовательной деятельности в системе общего и/или профессионального, дополнительного образования	В.1 Владеет опытом реализации оздоровительной деятельности, способами создания безвредной для здоровья человека окружающей искусственной среды.
1	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования	3.2 Знает теоретические и методические основы использования средств живой и неживой природы с целью самоорганизации собственной оздоровительной деятельности и ее совершенствования.
2	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов	У.2 Умеет определять приоритеты и проектировать индивидуальное оздоровление и оздоровление подрастающего человека на основе знаний методов и природных оздоровительных средств, осуществлять контроль и рефлексию результатов оздоровительной деятельности.
3	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами	В.2 Владеет навыками осуществления оздоровительной деятельности в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	4	6	94	104
Первый период контроля				
<i>Методы оздоровления средствами живой природы</i>	4	2	62	68
Введение. Целительные силы природы и здоровье человека	4			4
Фитооздоровление		2	2	4
Аромаоздоровление			12	12
Пряности для нашего здоровья			12	12
Фрукты, овощи и ягоды как средство оздоровления			12	12
Комнатные растения и здоровье человека			12	12
Использование животных в оздоровлении человека			12	12
<i>Методы и средства оздоровления неживой природы</i>		4	32	36
Оздоровление воздухом, солнцем и водой			12	12
Использование минерального сырья в оздоровлении человека			12	12
Природные звуки, звуко- и музыкаоздоровление		2	4	6
Цветоздоровление		2	4	6
Итого по видам учебной работы	4	6	94	104
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				4
Итого за Первый период контроля				108

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Методы оздоровления средствами живой природы	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Введение. Целительные силы природы и здоровье человека 1. Основные законы природы: энергия, биологические ритмы и здоровье человека. 2. Биоэнергетическая система человека. 3. Самомассаж биологически активных точек и рефлексогенных зон. 4. Основные биологические ритмы человека: физический, эмоциональный и интеллектуальный. 5. Психосоматические типы конституции человека: диагностика. установление равновесия. Учебно-методическая литература: 1, 6	4

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Методы оздоровления средствами живой природы	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Фитооздоровление цель занятия: изучение влияния лекарственных растений на организм человека. Вопросы для обсуждения 1. Фитотерапия. История использования лекарственных растений в народной медицине. 2. Состав лекарственных растений. 3. Правила приготовления сборов лекарственных растений, настоек, отваров. 4. Физиологический механизм воздействия лекарственных растений на организм человека. 5. Правила фитооздоровления. Фитооздоровление весной и осенью. Растения при весенней усталости. Контрольный вопрос: Какие породы деревьев могут использоваться как биокорректоры состояния организма человека? Приведите конкретные примеры с описанием действия на состояние человека Индивидуальное задание: Подготовить буклет (презентацию, методические рекомендации) о применении лекарственных растений Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5	2
2. Методы и средства оздоровления неживой природы	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3) ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3)	

<p>2.1. Природные звуки, звуко- и музыкаоздоровление</p> <p>Цель занятия: изучение влияния звуков на организм человека.</p> <p>Вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика природных звуков. Воздействие акустических волн на человека. 2. Звуки природы для релаксации, медитации, сна, снятия стресса и расслабления, головной боли, поиска творческих идей и т.д. 3. От природных звуков к музыкаоздоровлению. Психологическое воздействие музыки на живой организм. 4. Виды музыкаоздоровления: профилактическое действие, сопровождение, моделирование настроения, музыкальный сеанс, музыкальный фон для массажа и релаксации. <p>Контрольный вопрос:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие вибрационно-вокальные упражнения можно использовать на уроках в качестве средства оздоровления? <p>Индивидуальное домашнее задание:</p> <p>Подготовить буклет (презентацию, методические рекомендации) об использовании звуков в оздоровлении человека.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5</p>	2
<p>2.2. Цветоздоровление</p> <p>Цель занятия: изучение влияния цвета на организм человека.</p> <p>Вопросы для обсуждения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хромотерапия метод лечения (оздоровления) путем восстановления индивидуального биологического ритма с помощью специально подобранного цвета. 2. Теории воздействия светового луча на клетку человека. 3. Энергетика цвета. Влияние цвета на психику человека. 4. Цвет и проявления черт характера человека. 5. Цвет в интерьере, одежде человека. 6. Цвет в продуктах питания. 7. Цветоздоровление. 8. Использование цвета в диагностике человека. <p>Контрольный вопрос:</p> <p>Использование цвета педагогом в создании своего имиджа.</p> <p>Индивидуальное домашнее задание:</p> <p>Подготовить буклет (презентацию, методические рекомендации) об использовании цвета в оздоровлении человека</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5</p>	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Методы оздоровления средствами живой природы	62
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
1.1. Фитооздоровление Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, подготовьте доклад с презентаций по одному из вопросов практической работы "Фитооздоровление". Учебно-методическая литература: 1, 4	2
1.2. Аромаоздоровление Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Аромаоздоровление". Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5	12
1.3. Пряности для нашего здоровья Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Пряности для нашего здоровья". Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5	12

1.4. Фрукты, овощи и ягоды как средство оздоровления Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Фрукты, овощи и ягоды как средство оздоровления". Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5	12
1.5. Комнатные растения и здоровье человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Комнатные растения и здоровье человека". Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5	12
1.6. Использование животных в оздоровлении человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Использование животных в оздоровлении человека". Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5	12
2. Методы и средства оздоровления неживой природы	32
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3) ПК-1: 3.1 (ПК-1.1), У.1 (ПК-1.2), В.1 (ПК-1.3)	
2.1. Оздоровление воздухом, солнцем и водой Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Оздоровление воздухом и солнцем". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	12
2.2. Использование минерального сырья в оздоровлении человека Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, выполните задания по теме "Использование минерального сырья в оздоровлении человека". Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5	12
2.3. Природные звуки, звуко- и музыкаоздоровление Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, подготовьте доклад с презентацией по одному из вопросов практической работы "Природные звуки, звуко- и музыкаоздоровление". Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5	4
2.4. Цветооздоровление Задание для самостоятельного выполнения студентом: Используя литературные источники, подготовьте доклад с презентацией по одному из вопросов практической работы "Цветооздоровление". Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5	4

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Тюмасева З.И. Целительные силы природы и здоровье человека: Учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов небиологических специальностей, изучающих дисциплины биолого-медицинского цикла / З.И. Тюмасева, Д.П. Гольнева. – Челябинск: Взгляд, 2003. – 216 с.	
Дополнительная литература		
2	Попов С.В. Валеология в школе и дома: О физическом благополучии школьников / С.В. Попов. – СПб: Союз, 1998. – 254 с.	
3	Тюмасева З.И. Оздоровление человека природой [Электронный ресурс] / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – 277 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/50
4	Тюмасева, З.И. Системы и средства оздоровления (в рамках профессиональной подготовки магистрантов-тьюторов по здоровьесбережению) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Б.А. Артеменко. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. –144 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/3585
5	Тюмасева, З.И. Основы валеологии (в рамках профессиональной под-готовки магистров по направлению педагогического образования) : учебно-методическое пособие / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический универси-тет. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2020. – 239 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/7121
6	Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз –школа» как условие профессионального становления студентов / З.И.Тюмасева, И.Л.Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая; под науч. ред. З.И.Тюмасевой. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 290 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/687

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС						
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль					Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Задания к лекции	Конспект по теме	Проект	Терминологический словарь/гlossарий	Зачет/Экзамен
ПК-1						
3.1 (ПК-1.1)	+	+	+	+		+
У.1 (ПК-1.2)	+		+	+	+	+
В.1 (ПК-1.3)	+		+	+		+
УК-6						
3.2 (УК-6.1)	+	+	+	+		+
У.2 (УК-6.2)	+		+	+		+
В.2 (УК-6.3)	+		+	+		+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Методы оздоровления средствами живой природы":

1. Доклад/сообщение

Используя литературные источники, подготовьте доклад с презентацией по одному из вопросов практической работы "Фитооздоровление".

Количество баллов: 10

2. Задания к лекции

Используя литературные источники, выполните задания к лекции "Введение. Целительные силы природы и здоровье человека".

Количество баллов: 5

3. Конспект по теме

Используя литературные источники, выполните задания по темам:

1. Аромаоздоровление.
2. Пряности для нашего здоровья.
3. Фрукты, овощи и ягоды как средство оздоровления.
4. Комнатные растения и здоровье человека.
5. Использование животных в оздоровлении человека.

"Аромаоздоровление":

1. Запишите в тетрадь определения: ароматерапия, аромаоздоровление, эфирные масла.
2. Приведите примеры исторических фактов использования ароматерапии.
3. Изучите классификацию эфирных масел, заполните таблицу по разделам: 1) № п/п; 2) группа эфирных масел; 3) название эфирных масел, относящихся к этой группе; 4) воздействие на организм человека.
4. Изучите виды ароматерапии.
5. Охарактеризуйте правила использования эфирных масел.
6. Как составлять композиции из различных эфирных масел?

"Пряности для нашего здоровья":

1. Понятия «пряности» и «специи». История использования пряностей.
2. Витамины и полезные вещества, содержащиеся в пряностях.
3. Как правильно подобрать пряности.
4. Наиболее распространенные пряности, которые мы можем использовать каждый день.
5. Подготовить презентацию на одну из тем:
 1. Пряности, помогающие избавиться от страха, беспокойства, перенапряжения, гнева, склонности к депрессиям,
 2. Пряности, помогающие развить остроту реакции, живость воображения, хорошую память, остроту ума, энергичность и т.д.

"Фрукты, овощи и ягоды как средство оздоровления":

Ответьте письменно на следующие вопросы:

1. Какими лечебными свойствами обладают фрукты, овощи и ягоды? Охарактеризуйте их использование в профилактических целях.
2. Для каких оздоровительных целей используют следующие фрукты: абрикос, айва, апельсин, гранат, груша, инжир, лимон, мандарин, персик, хурма, яблоки.
3. Наиболее распространенные ягоды Южного Урала, их целевое использование.
4. Что такое «ампелотерапия»?
5. Овощи, фрукты, ягоды в меню дошкольных образовательных организаций и школьных столовых.

"Комнатные растения и здоровье человек":

1. Ответьте письменно на следующие вопросы:

- 1.1. Взаимосвязь человека и растений. Научное обоснование использования растений в эргономических пространствах.
- 1.2. Фитодизайн, задачи фитодизайна.
- 1.3. Характеристика основных типов интерьера и подбор комнатных растений.
- 1.4. Аптека на подоконнике.
- 1.5. Какие растения можно использовать для создания зимнего сада в образовательной организации? Дайте пояснения к вашему ответу.
2. Подготовьте проект размещения комнатных растений в одном из помещений образовательной организации.

"Использование животных в оздоровлении человека":

Ознакомьтесь с теоретическим материалом, сделайте соответствующие записи в тетради:

1. Анималотерапия – метод лечения (оздоровления) с помощью животных. Условия проведения анималотерапии, противопоказания.
2. Общение с животными как «антистрессовое» средство.
3. Фелинотерапия. Канистерапия. Дельфинотерапия.
4. Иппотерапия – занятия, использующие терапевтическое воздействие лошади и верховой езды на всадника с целью развития или коррекции его двигательных возможностей, реабилитации и социальной адаптации.
5. Апитерапия – лечение медопродуктами.

Ответьте на вопрос: как правильно устроить в доме аквариум? Выбор его обитателей в зависимости от возраста и недуга.

Количество баллов: 25

4. Проект

Используя литературные источники, подготовьте проект на одну из предложенных тем раздела "Методы оздоровления средствами живой природы".

1. Составьте проект «Фитобар» в образовательной организации.
2. Разработайте рекомендации по использованию ароматических масел в оздоровительной деятельности детского сада.
3. Составьте недельное меню с использованием пряностей. Приведите рецепты приготовления блюд и напитков с пряностями.
4. Разработайте презентацию для оздоровительно-просветительской беседы «Лекарства с подоконника».
5. Подготовьте информационный буклет о пользе лесных ягод, произрастающих в Челябинской области.
6. Разработайте свою методику использования музыки и звуков живой природы для снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста.
7. Разработайте свою методику использования музыки и звуков живой природы в образовательном процессе.
8. Разработайте методику использования цветовой подцветки в помещениях образовательной организации.
9. Используя знания по биоритмологии, сделайте презентацию для беседы со старшеклассниками «Биологические часы и здоровье человека».
10. Составьте рекомендации педагогам образовательных организаций по использованию дыхательной гимнастики и звукооздоровления.

Количество баллов: 10

5. Терминологический словарь/гlossарий

Используя литературные источники, подготовьтесь к письменному опросу по определению понятий раздела "Методы оздоровления средствами живой природы".

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Методы и средства оздоровления неживой природы":

1. Доклад/сообщение

Используя литературные источники, подготовьте доклад с презентацией по одному из вопросов каждой практической работы:

1. Природные звуки, звуко- и музыкаоздоровление.
2. Цветооздоровление.

"Природные звуки, звуко- и музыкаоздоровление":

1. Характеристика природных звуков. Воздействие акустических волн на человека.
2. Звуки природы для релаксации, медитации, сна, снятия стресса и расслабления, головной боли, поиска творческих идей и т.д.
3. От природных звуков к музыкаоздоровлению. Психологическое воздействие музыки на живой организм.
4. Виды музыкаоздоровления: профилактическое действие, сопровождение, моделирование настроения, музыкальный сеанс, музыкальный фон для массажа и релаксации.

"Цветооздоровление":

1. Хромотерапия метод лечения (оздоровления) путем восстановления индивидуального биологического ритма с помощью специально подобранного цвета.
2. Теории воздействия светового луча на клетку человека.
3. Энергетика цвета. Влияние цвета на психику человека.
4. Цвет и проявления черт характера человека.
5. Цвет в интерьере, одежде человека.
6. Цвет в продуктах питания.
7. Цветооздоровление.
8. Использование цвета в диагностике человека.

Количество баллов: 10

2. Конспект по теме

Используя литературные источники, выполните задания по темам

1. Оздоровление воздухом, солнцем и водой.
2. Использование минерального сырья в оздоровлении человека.

"Оздоровление воздухом, солнцем и водой":

Ознакомьтесь с теоретическим материалом, сделайте соответствующие записи в тетради:

1. Воздействие Солнца на здоровье человека. Солнце, магнитные поля и здоровье человека. Магнитотерапия.
2. Климатотерапия, воздействие различных видов климата на организм человека.
3. Аэроионотерапия, воздействие на дыхательную, сердечно-сосудистую, иммунную, нервную системы. Воздушные ванны.
3. Гелиотерапия, позитивное воздействие на организм человека.
4. Гидротерапия. Целительные силы талой воды.
5. Талассотерапия и альготерапия.
6. Презентация (буклет) об одном из видов оздоровления.

"Использование минерального сырья в оздоровлении человека":

Ознакомьтесь с теоретическим материалом, сделайте соответствующие записи в тетради:

1. Глина как средство оздоровления. Состав глины ее виды. Аппликации из глины при различных болезненных проявлениях.
2. Псаммотерапия – лечение песком. Рецепты народной медицины. Литотерапия.
3. Биологически активные действия минералов на организм человека. Историческая справка.
4. Металлотерапия в лечении, коррекции и профилактике заболеваний.
5. Подготовить презентацию об использовании в оздоровлении человека средств неживой природы.

Количество баллов: 20

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Роль природы в жизни человека. Единство природы. Основные законы природы: энергия, биологические ритмы и здоровье человека.
2. Биоэнергетическая система организма человека. Биологически активные точки нашего организма.
3. Самомассаж биологически активных точек (БАТ) и рефлексогенных зон. Правила самомассажа. Противопоказания.
4. Самомассаж БАТ для профилактики простудных заболеваний, улучшения мозгового кровообращения, восстановления умственной работоспособности и т.д.
5. Биологические часы человека. Основные биологические ритмы человека: физический, эмоциональный и интеллектуальный.
6. Психосоматические типы конституции человека, их типология. Методика определения психосоматического типа.
7. Эфирные масла, их состав. Механизм воздействия эфирных масел на системы органов организма человека.
8. Классификация эфирных масел. Как составлять композиции из различных эфирных масел.
9. Виды аромооздоровления. Правила применения эфирных масел.
10. Композиции эфирных масел, используемые в дошкольных образовательных организациях и школах.
11. Состав лекарственных растений. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений.
12. Правила приготовления сборов, настоек, отваров, порошков, мазей в домашних условиях. Механизм фитооздоровления.
13. Фитооздоровление весной и осенью. Растения при весенней усталости.
14. Правила фитооздоровления. Школьный фитобар.
15. Специи и пряности, их польза для здоровья. Витамины и полезные вещества, содержащиеся в пряностях.
16. Как правильно подобрать пряности. Наиболее распространенные пряности, которые мы можем использовать в питании каждый день.
17. Лечебные свойства различных овощей, использование овощей в профилактических целях. Пищевая и целебная ценность фруктов.
18. Наиболее распространенные фрукты, их целевое использование (абрикос, айва, апельсин, вишня, гранат, груша, инжир, лимон, мандарин, персик, хурма, яблоки).
19. Значение ягод в сохранении и укреплении здоровья человека. Наиболее распространенные ягоды Южного Урала, их целевое использование.

20. Овощи, фрукты, ягоды в меню дошкольных образовательных организаций и школьных столовых.
21. Фитодизайн. Задачи фитодизайна. Фитодизайн помещений образовательных организаций.
22. Аптека на подоконнике. Уход за комнатными растениями.
23. Анималотерапия – метод лечения с помощью животных. Условия проведения анималотерапии, противопоказания.
24. Воздействие Солнца на здоровье человека. Солнце, магнитные поля и здоровье человека. Магнитотерапия.
25. Аэроионотерапия, воздействие на дыхательную, сердечно-сосудистую, иммунную, нервную системы. Воздушные ванны.
26. Воздействие акустических волн на человека. Звуки природы для релаксации, медитации, сна, снятия стресса и расслабления, головной боли, поиска творческих идей и т.д.
27. Психологическое воздействие музыки на живой организм. Виды музыкального оздоровления.
28. Вибрационно-вокальные упражнения как средства оздоровления субъектов образования.
29. Хромотерапия метод лечения (оздоровления) путем восстановления индивидуального биологического ритма с помощью специально подобранного цвета.
30. Использование цвета в диагностике человека. Теория цветового поведения человека.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
 - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
 - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
 - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
 - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
 - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

5. Задания к лекции

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, рассмотренному в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутриспредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

6. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

7. Проект

Проект – это самостоятельное, развёрнутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проектов.

1. Выбор проблемы.
2. Постановка целей.
3. Постановка задач (подцелей).
4. Информационная подготовка.
5. Образование творческих групп (по желанию).
6. Внутригрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутригрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

8. Терминологический словарь/гlossарий

Терминологический словарь/гlossарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
4. расположить термины в алфавитном порядке;
5. составить статьи гlossария:
 - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
 - объемно раскрыть смысл данного термина.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Проектные технологии
2. Цифровые технологии обучения
3. Технологии эвристического обучения

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC