

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра-разработчик: кафедра педагогики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОЕКТИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного
работника образования

Квалификация (степень): магистр

заочная форма обучения

Красноярск 2026

Рабочая программа дисциплины «Проектирование индивидуальной системы оздоровления» составлена канд. пед. наук, доцентом кафедры педагогики Строговой Н.Е.


Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры педагогики
протокол № 10 от 22 мая 2019 года

Заведующий кафедрой педагогики



В.А. Адольф

Одобрено научно-методическим советом специальности
(направления подготовки) института физической
культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
23 мая 2019 года Протокол № 8



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины «Проектирование индивидуальной системы оздоровления» актуализирована канд. пед. наук, доцентом кафедры педагогики Строговой Н.Е.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры педагогики


Протокол № 9 от 13 мая 2020 года

Заведующий кафедрой педагогики



В.А. Адольф

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Протокол № 8 от 20 мая 2020 года



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины «Проектирование индивидуальной системы оздоровления» актуализирована канд. пед. наук, доцентом кафедры педагогики Строговой Н.Е.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры педагогики

Протокол № 8 от 12 мая 2021 года

Заведующий кафедрой педагогики



В.А. Адольф

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 6 от 20 мая 2021 года



М.И. Бордуков

Рабочая программа дисциплины «Проектирование индивидуальной системы оздоровления» актуализирована канд. пед. наук, доцентом кафедры педагогики Строговой Н.Е.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры педагогики

Протокол № 10 от 4 мая 2022 года

Заведующий кафедрой педагогики



В.А. Адольф

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 7 от 12 мая 2022 года



Т.А. Кондратюк

Рабочая программа дисциплины «Проектирование индивидуальной системы оздоровления» актуализирована канд. пед. наук, доцентом кафедры педагогики Строговой Н.Е.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры педагогики

Протокол № 10 от 10.05.2023

Заведующий кафедрой педагогики



В.А. Адольф

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 9 от 17.05.2023



Н.Н. Казакевич

Рабочая программа дисциплины «Проектирование индивидуальной системы оздоровления» актуализирована канд. пед. наук, доцентом кафедры педагогики Строговой Н.Е.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры педагогики

Протокол № 11 от 03.05.2024

Заведующий кафедрой педагогики



В.А. Адольф

Одобрено научно методическим советом специальности (направления подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 9 от 15.05.2024



Н.Н. Казакевич

Рабочая программа дисциплины «Проектирование индивидуальной системы оздоровления» актуализирована канд. пед. наук, доцентом кафедры педагогики Строговой Н.Е.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры педагогики

Протокол № 10 от 23.04.2025

Заведующий кафедрой педагогики



В.А. Адольф

Одобрено научно методическим советом специальности (направления подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 8 от 14.05.2025



Н.Н. Казакевич

Рабочая программа дисциплины «Проектирование индивидуальной системы оздоровления» актуализирована канд. пед. наук, доцентом кафедры педагогики Строговой Н.Е.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры педагогики
Протокол № 08 от 08.04.2026
Заведующий кафедрой педагогики



В.А. Адольф

Одобрено научно методическим советом специальности (направления подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол № 8 от 21.05.2026



Н.Н. Казакевич

Пояснительная записка

1. Рабочая программа по дисциплине «Проектирование индивидуальной системы оздоровления» отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. №126 и профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. №544н.

Рабочая программа по дисциплине «Проектирование индивидуальной системы оздоровления» включает пояснительную записку, организационно-методические материалы, компоненты мониторинга учебных достижений обучающихся и учебные ресурсы.

Дисциплина Б1.В.1.ДВ.01.02.02 «Проектирование индивидуальной системы оздоровления» включена в список дисциплин элективного модуля части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОПОП Модуль по выбору 2 «Педагогическое обеспечение здоровьесбережения в образовательном процессе», изучается в третьем и четвёртом (2 курс) семестрах по заочной форме обучения.

2. Трудоёмкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов общего объема времени, в том числе контактных – 8,25 ч., самостоятельная работа – 96 ч., контроль – 3,75 ч., зачет.

3. Цель освоения дисциплины: проектирование и реализация магистрантами собственной системы оздоровления на основе использования природных средств: лекарственных растений, эфирных масел, животных, света и цвета, звуков и т.д.; ознакомление студентов с основными средствами и методами оздоровления, направленными на восстановление и расширение адаптивных возможностей организма человека.

Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
Задача 1. Сформировать комплексное представление об индивидуальной системе оздоровления. Задача 2. Сформировать у магистрантов	Знать: - теоретические и методические основы использования средств живой и неживой природы для создания здоровьесберегающей среды в образовательной организации; - правила использования методов оздоровления средствами живой и	УК-2,5,6

<p>способность самостоятельно проектировать и реализовать индивидуальную оздоровительную систему.</p>	<p>и неживой природы. Уметь: - проектировать и реализовывать своё индивидуальное оздоровление на основе знаний методов и природных оздоровительных средств; - использовать целительные силы природы в собственной профессионально-оздоровительной деятельности. Владеть: - способами анализа и критической оценки различных методов и средств оздоровления образовательной среды и человека; - способами создания безвредной для здоровья человека и красивой окружающей оздоравливающей среды.</p>	
---	---	--

Контроль результатов освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости осуществляется путём оценки результатов выполнения заданий, практических, самостоятельных работ, посещения занятий.

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме зачёта, на котором оценивается творческая работа, выполняемая в течение семестра.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

- современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачётная система);
- интерактивные технологии (дискуссия);
- технология проектного обучения (кейс-метод);
- проблемное обучение.

1. Организационно-методические документы
1.1. Технологическая карта освоения дисциплины
(общая трудоемкость дисциплины 3 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контакт. часы	Лекций	Лаб.	Практических	КРЗ	Сам. работы	КРЭ	Контроль
Модуль 1. Методы и средства оздоровления неживой и живой природы	108	8	2	4	2	0,25	96	-	3,75
<p><i>Тема 1. Оздоровление воздухом, солнцем и водой. Использование минерального сырья в оздоровлении человека.</i></p> <p>Воздействие Солнца на здоровье человека. Солнце, магнитные поля и здоровье человека. Магнитотерапия. Климатотерапия, воздействие различных видов климата на организм человека. Аэроионотерапия, воздействие на дыхательную, сердечно-сосудистую, иммунную, нервную системы. Воздушные ванны. Гелиотерапия, позитивное воздействие на организм человека. Эффективность гелиотерапии, противопоказания. Гидротерапия: обливание, обтирание, обмывание, душ, ванны горячие и холодные, компрессы, укутывание, купание, гидромассаж. Целительные силы талой воды. Талассотерапия – лечение морем (вода, соли, морская грязь). Альготерапия – лечение морскими водорослями.</p> <p>Глина как средство оздоровления. Состав глины ее виды. Аппликации из глины при различных болезненных проявлениях. Псаммотерапия – лечение песком. Рецепты народной медицины. Литотерапия. Биологически активные действия минералов на организм человека. Историческая справка. Научные исследования в области применения минералов в качестве средства оздоровления. Наиболее распространенные минералы, используемые в литотерапии. Металлотерапия в лечении, коррекции и профилактике заболеваний.</p>			2						
<p><i>Тема 2. Природные звуки и музыкаоздоровление. Цветооздоровление.</i></p> <p>Характеристика природных звуков. Воздействие акустических волн на человека. Психологическое воздействие музыки на живой организм. Звуки природы для релаксации, медитации, сна, снятия стресса и расслабления, головной боли, поиска творческих идей и т.д. История использования музыки и звуков в лечении и оздоровлении человека. От природных звуков к музыкаоздоровлению. Виды музыкаоздоровления: профилактическое действие, сопровождение, моделирование настроения, музыкальный сеанс, музыкальный фон для массажа и релаксации. Вибрационно-вокальные упражнения как средства оздоровления субъектов образования.</p> <p>Хромотерапия метод лечения (оздоровления) путем восстановления индивидуального биологического ритма с помощью специально</p>				2					

<p>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. Цветоздоровление.</p> <p>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.</p>									
<p><i>Тема 3. Целительные силы природы и здоровье человека. Аромаоздоровление. Фитооздоровление.</i></p> <p>Роль природы в жизни человека. Единство природы. Основные законы природы: энергия, биологические ритмы и здоровье человека. Влияние космопланетарных процессов на здоровье человека. Биоэнергетическая система организма человека. Биологически активные точки нашего организма. Самомассаж биологически активных точек (БАТ) и рефлексогенных зон. Правила самомассажа. Противопоказания. Самомассаж БАТ для профилактики простудных заболеваний, улучшения мозгового кровообращения, восстановления умственной работоспособности и т.д. Биологические часы человека. Основные биологические ритмы человека: физический, эмоциональный и интеллектуальный. Определение фаз физического, эмоционального и интеллектуального ритмов. Особенности учета биологических ритмов в сохранении и развитии здоровья учащихся начальных классов. Психосоматические типы конституции человека, их типология. Методика определения психосоматического типа. Способы и средства для установления равновесия адаптационных возможностей организма и усло-вий окружающей среды.</p> <p>«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 образовательных организациях.</p> <p>«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</p>				2					

<p>работоспособности, устранения хронической усталости, астенического синдрома, профилактики нарушений мозгового кровообращения, расстройств памяти, повышения остроты зрения, устранения бессонницы, нервозности, восстановления мышечного тонуса. Фитооздоровление весной и осенью. Растения при весенней усталости. Правила фитооздоровления. Примеры сборов лекарственных растений. Школьный фитобар.</p>									
<p><i>Тема 4. Пряности для нашего здоровья. Фрукты, овощи и ягоды как средство оздоровления. Комнатные растения и здоровье человека. Роль животных в оздоровлении человека.</i></p> <p>Специи и пряности, их польза для здоровья. Витамины и полезные вещества, содержащиеся в пряностях. История использования пряностей в народной медицине. Как правильно подобрать пряности. Наиболее распространенные пряности, которые мы можем использовать в питании каждый день. Пряности, помогающие избавиться от страха, беспокойства, перенапряжения, гнева, склонности к депрессиям, помогающие развить остроту реакции, живость воображения, хорошую память, остроту ума, энергичность и т.д.</p> <p>Позитивное влияние даров природы – фруктов, овощей, ягод – на здоровье человека. Лечебные свойства различных овощей, использование овощей в профилактических целях. Пищевая и целебная ценность фруктов. Использование косточковых, цитрусовых и семечковых фруктов в целях оздоровления. Наиболее распространенные фрукты, их целевое использование (абрикос, айва, апельсин, вишня, гранат, груша, инжир, лимон, мандарин, персик, хурма, яблоки). Значение ягод в сохранении и укреплении здоровья человека. Наиболее распространенные ягоды Южного Урала, их целевое использование. Ампелотерапия. Овощи, фрукты, ягоды в меню дошкольных образовательных организаций и школьных столовых.</p> <p>Жизненно важная зависимость человека и растений, возникшая в процессе эволюции. Научное обоснование использования растений для улучшения окружающей среды жизни и деятельности человека в изолированных от естественной растительности пространствах (эргономических пространствах). Фитодизайн как составная часть дизайна, предназначенная для создания безвредной для здоровья человека и красивой окружающей искусственной среды. Задачи фитодизайна (создание эстетически приятной и комфортной обстановки, отвечающей функциональному назначению помещения; обеззараживания помещений от патогенной микрофлоры; обеспечение очистки атмосферы помещения от производственной пыли и газов; ионизация и увлажнение помещений; звукопоглощение; обогащение воздуха биогенными веществами, благотворно действующими на общее состояние организма человека (при необходимости тонизирующего или седативного действия); индикация биологически опасных ситуаций; восстановление растениями кислорода и полезных</p>				2					

<p>органических продуктов за счет углекислоты, воды и продуктов распада предыдущей органики в замкнутых биологических системах; удовлетворение инстинкта заботы) и подбор специальных растений. Характеристика основных типов интерьера и подбор комнатных растений. Краткая характеристика видового состава тропических и субтропических растений в основных типах интерьера. Фитодизайн помещений образовательных организаций. Аптека на подоконнике. Уход за комнатными растениями.</p> <p>Анималотерапия – метод лечения с помощью животных. Условия проведения анималотерапии, противопоказания. Общение с животными как «антистрессовое» средство. Особенности ухода за домашними животными.</p> <p>Фелинотерапия – использование кошек разных пород с целью оздоровления человека. Канистерапия – оздоровление через общение с собаками. Иппотерапия – специально организованные занятия, использующие терапевтическое воздействие лошади и верховой езды на всадника с целью развития или коррекции его двигательных возможностей, реабилитации и социальной адаптации. Преимущества терапевтической верховой езды. Дельфинотерапия. Наблюдение за аквариумными рыбками – прекрасный способ расслабиться, снять стресс, избавиться от тяжелых психологических потрясений, бессонницы. Устройство домашнего аквариума. Выбор его обитателей в зависимости от возраста и недуга. Апитерапия – лечение медом и медопродуктами. Герудотерапия. Использование животных в народной медицине.</p>									
Форма промежуточной аттестации по учебному плану	зачёт								
ИТОГО	108	8	2	4	2	0,25	96	-	3,75

Образовательная деятельность по образовательной программе проводится:

1) в форме контактной работы:

Контактные часы = аудиторные часы + КРЗ + КРЭ

Аудиторные часы = лекции + лабораторные + практические

КРЗ – контактная работа на зачете

КРЭ – контактная работа на экзамене.

2) в форме самостоятельной работы обучающихся – работы обучающихся без непосредственного контакта с преподавателем;

3) в иных формах, определяемых рабочей программой дисциплины.

Контроль – часы на подготовку к экзамену по очной и заочной формам обучения, часы на подготовку к зачету по заочной форме обучения.

ИТОГО часов = контактные часы + самостоятельная работа + контроль

Содержание основных разделов и тем дисциплин

Модуль 1. Методы и средства оздоровления неживой и живой природы

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

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, укутывание, купание, гидромассаж. Целительные силы талой воды. Талассотерапия – лечение морем (вода, соли, морская грязь). Альготерапия – лечение морскими водорослями.

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.

Тема 2. Природные звуки и музыкаоздоровление. Цветоздоровление.

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 музыкаоздоровлению. Виды музыкаоздоровления: профилактическое действие, сопровождение, моделирование настроения, музыкальный сеанс, музыкальный фон для массажа и релаксации. Вибрационно-вокальные упражнения как средства оздоровления субъектов образования.

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. Цветоздоровление.

Использование цвета в диагностике человека. Теория цветового поведения человека. Типы цветового поведения: синего, красного, зеленого, желтого. Фрактальный метод, его использование в диагностике и психоэмоциональной коррекции.

Тема 3. Целительные силы природы и здоровье человека. Аромаоздоровление. Фитооздоровление.

Роль природы в жизни человека. Единство природы. Основные законы природы: энергия, биологические ритмы и здоровье человека. Влияние космопланетарных процессов на здоровье человека. Биоэнергетическая система организма человека. Биологически активные точки нашего организма. Самомассаж биологически активных точек (БАТ) и рефлексогенных зон. Правила самомассажа. Противопоказания. Самомассаж БАТ для профилактики простудных заболеваний, улучшения мозгового кровообращения, восстановления умственной работоспособности и т.д. Биологические часы человека. Основные биологические ритмы человека: физический, эмоциональный и интеллектуальный. Определение фаз физического, эмоционального и интеллектуального ритмов. Особенности учета биологических ритмов в сохранении и развитии здоровья учащихся начальных классов. Психосоматические типы конституции человека, их типология. Методика определения психосоматического типа. Способы и средства для установления равновесия адаптационных возможностей организма и условий окружающей среды.

«Аромаздоровление» 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 аромаздоровления. Правила применения эфирных масел. Композиции эфирных масел, используемые в образовательных организациях.

«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.

Тема 4. Пряности для нашего здоровья. Фрукты, овощи и ягоды как средство оздоровления. Комнатные растения и здоровье человека. Роль животных в оздоровлении человека.

Специи и пряности, их польза для здоровья. Витамины и полезные вещества, содержащиеся в пряностях. История использования пряностей в народной медицине. Как правильно подобрать пряности. Наиболее распространенные пряности, которые мы можем использовать в питании каждый день. Пряности, помогающие избавиться от страха, беспокойства,

перенапряжения, гнева, склонности к депрессиям, помогающие развить остроту реакции, живость воображения, хорошую память, остроту ума, энергичность и т.д.

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.

Жизненно важная зависимость человека и растений, возникшая в процессе эволюции. Научное обоснование использования растений для улучшения окружающей среды жизни и деятельности человека в изолированных от естественной растительности пространствах (эргономических пространствах). Фитодизайн как составная часть дизайна, предназначенная для создания безвредной для здоровья человека и красивой окружающей искусственной среды. Задачи фитодизайна (создание эстетически приятной и комфортной обстановки, отвечающей функциональному назначению помещения; обеззараживания помещений от патогенной микрофлоры; обеспечение очистки атмосферы помещения от производственной пыли и газов; ионизация и увлажнение помещений; звукопоглощение; обогащение воздуха биогенными веществами, благотворно действующими на общее состояние организма человека (при необходимости тонизирующего или седативного действия); индикация биологически опасных ситуаций; восстановление растениями кислорода и полезных органических продуктов за счет углекислоты, воды и продуктов распада предыдущей органики в замкнутых биологических системах; удовлетворение инстинкта заботы) и подбор специальных растений. Характеристика основных типов интерьера и подбор комнатных растений. Краткая характеристика видового состава тропических и субтропических растений в основных типах интерьера. Фитодизайн помещений образовательных организаций. Аптека на подоконнике. Уход за комнатными растениями.

Анималотерапия – метод лечения с помощью животных. Условия проведения анималотерапии, противопоказания. Общение с животными как «антистрессовое» средство. Особенности ухода за домашними животными.

Фелинотерапия – использование кошек разных пород с целью оздоровления человека. Канистерапия – оздоровление через общение с собаками. Иппотерапия – специально организованные занятия, использующие терапевтическое воздействие лошади и верховой езды на всадника с целью развития или коррекции его двигательных возможностей, реабилитации и социальной адаптации. Преимущества терапевтической верховой езды. Дельфинотерапия. Наблюдение за аквариумными рыбками – прекрасный

способ расслабиться, снять стресс, избавиться от тяжелых психологических потрясений, бессонницы. Устройство домашнего аквариума. Выбор его обитателей в зависимости от возраста и недуга. Апитерапия – лечение медом и медопродуктами. Гирудотерапия. Использование животных в народной медицине.

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности магистранта
Лекция	<p>Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.</p> <p>Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.</p> <p>Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе.</p> <p>Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.</p> <p>Уделить внимание базовым понятиям дисциплины.</p>
Практические занятия	<p>Конспектирование источников.</p> <p>Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом.</p> <p>Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение ситуационных задач.</p>
Индивидуальные задания	<p>Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.</p>
Реферат	<p>Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы.</p> <p>Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.</p>
Подготовка к зачёту	<p>При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, практических занятий, рекомендуемую литературу.</p>

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации учебного процесса по изучению дисциплины «Проектирование индивидуальной системы оздоровления».

Самостоятельная работа по дисциплине проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся;
- формирования самостоятельности;
- развития исследовательских умений.

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- конспектирование источников;
- подготовка материалов для анализа ситуаций;
- разработка вопросов к дискуссии;
- работа со словарями и справочниками;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- составление плана и тезисов ответа на семинарском занятии;
- составление схем, таблиц для систематизации учебного материала;
- решение кейсов и ситуационных задач;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, докладов;
- подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента-магистранта являются:

- уровень освоения учебного материала,
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос,
- оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

Магистрантам рекомендуется обязательное использование при подготовке дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

2. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	0	5
Итого		0	5

МОДУЛЬ 1			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Обсуждение теоретических вопросов	3	7
	Доклад	4	8
	Индивидуальные задания	5	8
	Реферат	4	7
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	5	8
Итого		21	38

МОДУЛЬ 2			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Обсуждение теоретических вопросов	3	7
	Доклад	5	8
	Индивидуальные задания	5	8
	Ситуационные задачи	5	8
	Практикоориентированные задания	5	8
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	5	8
Итого		28	47

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Зачётное задание	5	10
Итого		5	10

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый раздел/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
	Индивидуальное задание	3	5
	Составление схемы/таблицы	3	5

Итого	6	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)	min	max
	60	100

*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

<i>Общее количество набранных баллов*</i>	<i>Академическая оценка</i>
60 – 72	3 (удовлетворительно)
73 – 86	4 (хорошо)
87 – 100	5 (отлично)

*При количестве рейтинговых баллов более 100, необходимо рассчитывать рейтинг учебных достижений обучающегося для определения оценки кратно 100 баллов.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

**Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра-разработчик: кафедра педагогики**

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры педагогики
Протокол № 8
от «08» апреля 2026 г.



В.А. Адольф

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
института физической культуры, спорта и
здоровья им. И.С. Ярыгина
Протокол № 8
От 21.05.2026 г.



Н.Н. Казакевич

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся**

Проектирование индивидуальной системы оздоровления

(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

(наименование профиля подготовки/наименование магистерской программы)

Магистр

(квалификация (степень) выпускника)

Составители: Строгова Н.Е., кандидат педагогических наук, доцент

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на фонд оценочных средств дисциплины

Проектирование индивидуальной системы оздоровления

(для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации)

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

Квалификация (степень) выпускника – магистр

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с положением, утвержденным приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018, и ориентирован на решение следующих задач: управление процессами приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетенций, определённых в образовательном стандарте по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, достижения результатов освоения образовательной программы, определённой в виде набора компетенций выпускников, оценку достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины **«Проектирование индивидуальной системы оздоровления»** с определением положительных результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование комплекса традиционных и инновационных методов обучения.

Фонд оценочных средств включает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения основ научной деятельности студента, этапы формирования и оценивания компетенций, учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств, выступление на семинаре, выполнение практических заданий, собеседование.

Перечисленные выше задания позволяют автору ФОС выявлять уровень освоения формируемых компетенций, таких как способность к самоорганизации и самообразованию; способность организовать сотрудничество обучающихся, поддержать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности; готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования; способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся. Задания способствуют пониманию и освоению теоретического содержания, направлены на получение практического опыта.

В целом фонд оценочных средств по дисциплине **«Проектирование индивидуальной системы оздоровления»** соответствует требованиям, предъявляемым к данному типу учебно-методических материалов, и может быть использован при организации образовательного процесса по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование.

Эксперт:

Средина С.В. ктк.ч. Сосновоборский
(Ф.И.О., место работы, занимаемая должность)
действ. дол., директор



1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Проектирование индивидуальной системы оздоровления» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает **задачи**:

- контроль и управление процессом приобретения магистрантами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определённых в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определённых в виде набора универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. ФОС разработан на основании **нормативных документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры);

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры);

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

УК-2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла

УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМ	
			Номер	Форма
УК-2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	<p>Модуль 1 «Методология исследования в образовании»: Современные проблемы науки и образования, Методология и методы научного педагогического исследования</p> <p>Модуль 2 «Педагогическое проектирование»: Теоретические основы педагогического проектирования, Проектирование образовательных программ, Экзамен по модулю «Педагогическое проектирование»</p> <p>Элективные модули, Модуль по выбору 1 «Педагогическое сопровождение»: Проектирование индивидуального образовательного маршрута</p> <p>Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена</p> <p>Выполнение и защита выпускной квалификационной работы</p>	Текущий контроль успеваемости	2 3 6 7 5	Доклад Реферат Таблица Презентация Тестирование
		Промежуточная аттестация	1	Зачётное задание
УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	<p>Модуль 3 «Основы организации профессиональной педагогической деятельности»: Деловой иностранный язык</p> <p>Элективные модули, Модуль по выбору 1 «Педагогическое сопровождение»: Проектирование индивидуального образовательного маршрута, Здоровьесберегающее пространство системы образования</p> <p>Выполнение и защита выпускной квалификационной работы</p> <p>Факультативные дисциплины: Социальные основы профилактики экстремизма и зависимых форм поведения в молодёжной среде, Правовые основы профилактики экстремизма и зависимых форм поведения в молодёжной среде</p>	Текущий контроль успеваемости	3 4 5 6 7	Реферат Схема Тестирование Таблица Презентация
		Промежуточная аттестация	1	Зачётное задание
УК-6 – способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы	<p>Модуль 1 «Методология исследования в образовании»: Современные проблемы науки и образования, Методология и методы научного педагогического исследования</p> <p>Элективные модули, Модуль по выбору 1 «Педагогическое сопровождение»: Система управления школой здоровья, Практикум по здоровьесберегающим образовательным технологиям</p>	Текущий контроль успеваемости	2 3 6 7 5	Доклад Реферат Таблица Презентация Тестирование

её совершенствования на основе самооценки	Элективные модули, Модуль по выбору 2 «Педагогическое обеспечение здоровьесбережения в образовательном процессе»: Практикум по технологиям становления педагогического мастерства Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	Промежуточная аттестация	1	Зачётное задание
---	---	--------------------------	---	------------------

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: зачётное задание

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство: зачётное задание

Критерии оценивания по оценочному средству 1 – зачётное задание

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 балла)* удовлетворительно/зачтено
УК-2 Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	Четко и полноценно управляет проектом на всех этапах его жизненного цикла	Умеет управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	Частично может управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла
УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	Полноценно анализирует и учитывает разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	Умеет анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	Умеет анализировать и частично учитывает разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки	Четко и полноценно определяет и реализовывает приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки	Умеет определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки	Умеет определять и частично реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: 2 – доклад, 3 – реферат, 4 - схема, 5 – выполнение тестовых заданий, 6 – таблица, 7 – презентация.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – докладу

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полнота и глубина теоретической информации, ее критическая оценка	2
Связь материала с образовательной практикой	1
Культура изложения	1
Максимальный балл	4

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – реферату

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Обоснованность целей и задач реферата	2
Полнота и глубина представленного предметного содержания, раскрывающего проблему и тему	4
Соответствие первоисточников исследуемой проблеме и теме	2
Оформление реферата	2
Максимальный балл	10

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 - схеме

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество выделенных для сравнительного анализа изучаемых объектов (моделей, концепций, подходов и др.)	3
Адекватность и полнота определения оснований для сравнительного анализа объектов (моделей, концепций, подходов и др.)	4
Соответствие установленных взаимосвязей между объектами и их признаками	3
Максимальный балл	10

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 – выполнение тестовых заданий

Критерий оценивания: % ответов, совпадающих с ключом	Количество баллов	
	вклад в промежуточный рейтинг	вклад в итоговый рейтинг
60 - 75 % правильных ответов	8	15
76- 90 % правильных ответов	9	20
91-100 % правильных ответов	10	25
Максимальный балл	10	25

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 6 – таблице

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество выделенных для сравнительного анализа изучаемых объектов (моделей, концепций, подходов и др.)	3

Адекватность и полнота определения оснований для сравнительного анализа объектов (моделей, концепций, подходов и др.)	4
Соответствие установленных взаимосвязей между объектами и их признаками	3
Максимальный балл	10

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству 7 – презентации

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Использование цвета, изображений, шрифтов	2
Включение схем, таблиц, фотографий, иллюстраций, видео и других материалов, позволяющих более глубоко раскрыть предметное содержание реферата	4
Отбор предметного содержания, раскрывающего суть проблемы и темы	4
Максимальный балл	10

4.2.7. Критерии оценивания по оценочному средству 8 – словарю

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество терминов (не менее 20)	4
Соответствие содержания и глубины терминов проблеме, теме, адекватность предлагаемой выборки	3
Наличие примеров, иллюстраций	3
Максимальный балл	10

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

5.1. Типовые вопросы к зачёту:

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. Способы и средства для установления равновесия адаптационных возможностей организма и условий окружающей среды.
8. Эфирные масла, их состав. Механизм воздействия эфирных масел на системы органов организма человека.
9. Классификация эфирных масел. Как составлять композиции из различных эфирных масел.
10. Виды аромоздоровления. Правила применения эфирных масел.
11. Композиции эфирных масел, используемые в дошкольных образовательных организациях и школах.
12. История использования лекарственных растений (трав, кустарников, деревьев).

13. Состав лекарственных растений. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений.
14. Правила приготовления сборов, настоек, отваров, порошков, мазей в домашних условиях. Механизм фитооздоровления.
15. Фитооздоровление весной и осенью. Растения при весенней усталости.
16. Правила фитооздоровления. Школьный фитобар.
17. Специи и пряности, их польза для здоровья. Витамины и полезные вещества, содержащиеся в пряностях.
18. Как правильно подобрать пряности. Наиболее распространенные пряности, которые мы можем использовать в питании каждый день.
19. Лечебные свойства различных овощей, использование овощей в профилактических целях. Пищевая и целебная ценность фруктов.
20. Наиболее распространенные фрукты, их целевое использование (абрикос, айва, апельсин, вишня, гранат, груша, инжир, лимон, мандарин, персик, хурма, яблоки).
21. Значение ягод в сохранении и укреплении здоровья человека. Наиболее распространенные ягоды Южного Урала, их целевое использование.
22. Овощи, фрукты, ягоды в меню дошкольных образовательных организаций и школьных столовых.
23. Фитодизайн. Задачи фитодизайна. Фитодизайн помещений образовательных организаций.
24. Аптека на подоконнике. Уход за комнатными растениями.
25. Анималотерапия – метод лечения с помощью животных. Условия проведения анималотерапии, противопоказания.
26. Фелинотерапия, Канистерапия. Иппотерапия. Дельфинотерапия.
27. Наблюдение за аквариумными рыбками – прекрасный способ расслабиться, снять стресс, избавиться от тяжелых психологических потрясений, бессонницы. Устройство домашнего аквариума.
28. Воздействие Солнца на здоровье человека. Солнце, магнитные поля и здоровье человека. Магнитотерапия.
29. Климатотерапия, воздействие различных видов климата на организм человека.
30. Аэроионотерапия, воздействие на дыхательную, сердечно-сосудистую, иммунную, нервную системы. Воздушные ванны.
31. Гелиотерапия, позитивное воздействие на организм человека. Эффективность гелиотерапии, противопоказания.
32. Гидротерапия. Целительные силы талой воды.
33. Талассотерапия и альготерапия.
34. Богатства земных недр и здоровье человека.
35. Воздействие акустических волн на человека. Звуки природы для релаксации, медитации, сна, снятия стресса и расслабления, головной боли, поиска творческих идей и т.д.
36. Психологическое воздействие музыки на живой организм. Виды музыкаоздоровления.
37. Вибрационно-вокальные упражнения как средства оздоровления субъектов образования.
38. Хромотерапия метод лечения (оздоровления) путем восстановления индивидуального биологического ритма с помощью специально подобранного цвета.
39. Теории воздействия светового луча на клетку человека. Энергетика цвета. Влияние цвета на психику человека.
40. Использование цвета в диагностике человека. Теория цветового поведения человека.

5.2. Примеры творческих индивидуальных заданий

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 Красноярском крае.
6. Разработайте методику использования музыки и звуков живой природы для снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста.
7. Разработайте 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.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

6.1. Составление словаря по изучаемой дисциплине

Терминологический минимум по разделу 1: альготерапия, аэроионотерапия, гелиотерапия, гидротерапия, звукооздоровление, климатотерапия, литотерапия, музыкаоздоровление, псаммотерапия, талассотерапия, цветотерапия.

Терминологический минимум по разделу 2: ампелотерапия, анималотерапия, апитерапия, ароматерапия, биоритмы, биоэнергетическая система человека, герудотерапия, иппотерапия, канистерапия, настойка, оздоровление, отвар, пряность, фелинотерапия, фитодизайн, фитотерапия, фитоэргономика, эфирные масла.

6.2. Написание реферата, оформление реферата, подготовка сообщения по теме реферата (с презентацией)

Выберите одну из тем, предложенных преподавателем, либо предложите свою тему. Подберите литературные источники, изучите их. Составьте план реферата, согласуйте его с преподавателем. Ознакомьтесь с требованиями написания реферата и оформления письменных работ реферативного типа. Оформите реферат в соответствии с требованиями. Подготовьте сообщение по теме реферата (с презентацией).

6.3. Подготовка доклада

Выберите одну из тем, предложенных преподавателем, либо предложите свою тему. Подберите литературные источники, изучите их. Составьте план доклада, согласуйте его с преподавателем. Ознакомьтесь с требованиями написания и публичного представления доклада. Оформите доклад в соответствии с требованиями. Подготовьте сообщение по теме доклада (с презентацией).

Каждый доклад должен быть объемом не менее 0,5 п.л. (12-15 стр.) с презентацией в количестве не менее 10 слайдов. Тема определяется по выбору студента (группы студентов) при согласовании с ведущим преподавателем. Задание выдается ведущим преподавателем на предшествующем практическом занятии. Сдача доклада происходит в виде выступления на семинарском занятии перед ведущим преподавателем и группой. Длительность выступления – 7 минут. Доклад оформляется в виде печатного документа в соответствии с действующими в КГПУ им. В.П. Астафьева стандартами оформления документов учебной деятельности.

В соответствии с критериями оценивания, представленными в таблице 1, выставляется «зачтено» или «не зачтено».

Таблица 1 – Шкала оценивания участия студента в активных формах обучения (выступление с докладом, предоставление презентации)

Оценка	Критерии
«Отлично»/зачтено	1) полное раскрытие вопроса; 2) указание точных названий и определений; 3) правильная формулировка понятий и категорий; 4) самостоятельность ответа, умение вводить и использовать собственные классификации и квалификации, анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемой теме; 5) использование дополнительной литературы и иных материалов и др.
«Хорошо»/зачтено	1) недостаточно полное, по мнению преподавателя, раскрытие темы; 2) несущественные ошибки в определении понятий, категорий и т.п., кардинально не меняющих суть изложения; 3) использование устаревшей учебной литературы и других источников
«Удовлетворительно»/зачтено	1) отражение лишь общего направления изложения лекционного материала и материала современных учебников; 2) наличие достаточного количества несущественных или одной, двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т. п.; 3) использование устаревшей учебной литературы и других источников; 4) неспособность осветить проблематику учебной дисциплины и др.
«Неудовлетворительно»/не зачтено	1) нераскрытые темы; 2) большое количество существенных ошибок; 3) отсутствие умений и навыков, обозначенных выше в качестве критериев выставления положительных оценок др.

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
на 2026/2027 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлено титульные листы рабочей программы и фонда оценочных средств дисциплины.
2. Обновлено и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева карта литературного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.
3. Обновлено карта материально-технической базы дисциплины, включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика (выпускающей кафедры) педагогики «08» апреля 2026 г., протокол № 8

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой педагогики



В.А. Адольф

Одобрено НМСС(Н)

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
«21» мая 2026 г., протокол № 8

Председатель



Н.Н. Казакевич

3. Учебные ресурсы

3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины

Наименование	Наличие место/ (кол-во экз.)	Потребность
<i>Основная литература</i>		
Модуль №1		
Айзман Р.И., Омельченко И.В. Основы медицинских знаний. – М.: Изд-во КноРус, 2013. – 248 с.	ЧЗ1 (1)	
Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие. – М.: Изд-во «Юрайт», 2013. – 432 с.	ЧЗ1 (1)	
Тюмасева З.И. Оздоровление человека природой. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013. – 277 с.	ЧЗ1 (1)	
Назарова Е.Н., Жилев Ю.Д. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – М.: Изд-во Academia, 2013. – 192 с.	ЧЗ1 (1)	
Неумывакин И.П., Неумывакина Л.С. Резервные возможности организма. Дыхание. Сознание. Мифы и реальность. – СПб.: «Диля», 2016. – 336 с.	ЧЗ1 (1)	
Тюмасева З.И. Оздоровление человека природой. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013. – 277 с.	ЧЗ1 (1)	
<i>Дополнительная литература</i>		
Модуль №1		
Багнетова Е.А., Шарифуллина Е.Р. Профессиональные риски педагогической среды // <i>Фундаментальные исследования</i> . – 2013. – № 1-1. – С. 27-31.	Научная библиотека cyberleninka.ru	
Лопуга Е.В. Формирование элементов физической активности индивидуальной программы здоровья педагогов в условиях повышения квалификации // <i>Мир науки, культуры, образования</i> . – 2013. – № 4 (41). – С. 267-269.	Научная библиотека cyberleninka.ru	
Маслова Е.Н. Методы быстрой релаксации на рабочем месте // <i>Эксперимент и инновации в школе</i> . – 2012. – № 1. – С. 18-23.	Научная библиотека cyberleninka.ru	
Хусаинова Р.М. Психологическое здоровье педагога: необходимость его сохранения и укрепления // <i>Вестник КТУ</i> . – 2012. – № 14. – С. 313-314.	Научная библиотека cyberleninka.ru	
<i>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</i>		
Васильченко Л.П. Славянские практики здоровьесбережения в современной педагогике // <i>Муниципальное образование: инновации и эксперимент</i> . – 2011. – № 5. – С. 48-49.	Научная библиотека cyberleninka.ru	
Малярчук Н.Н. Сохранение здоровья обучающихся в социокультурном пространстве образования // <i>Здоровье и образование в XXI веке</i> . – 2012. – № 3. – С. 198.	Научная библиотека cyberleninka.ru	

Пономарев И.Е., Литвинов В.А., Пономарев О.И. Состояние общества, здоровье человека и проблемы воспитания, образования и оздоровления студентов средствами физической культуры // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2016. – № 4. – С. 60-63.	Научная библиотека cyberleninka.ru	
<i>Ресурсы сети Интернет</i>		
Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	http://library.kspu.ru/	Для всех пользователей, зарегистрированных в сети КГПУ
Портал учебных ресурсов КГПУ им. В.П. Астафьева	http://edu.kspu.ru/	Для всех пользователей, зарегистрированных в сети КГПУ
Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ (РОССОБРАЗОВАНИЕ).	http://минобрнауки.рф/	4000
Федеральный портал РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	http://www.edu.ru	4000
Электронно-библиотечная система КГПУ им. В.П. Астафьева	http://elib.kspu.ru/	Для всех пользователей, зарегистрированных в сети КГПУ
Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru	4000
<i>Информационные справочные системы</i>		
Антиплагиат [Электронный ресурс] : система автоматической проверки текстов на наличие заимствований из общедоступных сетевых источников. – Электрон. дан. – М., © 2005-2016, ЗАО «Анти-Плагиат». – Режим доступа: http://www.antiplagiat.ru	http://www.antiplagiat.ru/	Не ограничено после регистрации
Гарант	http://www.garant.ru	
Гарант [Электронный ресурс] : информационно-правовое обеспечение : справочная правовая система. – Москва :, 1992– . – Режим доступа: локальная сеть вуза	локальная сеть вуза	Не ограничено
КонсультантПлюс	http://www.consultant.ru	
Электронный каталог КГПУ им. В.П. Астафьева [Электронный ресурс] : система автоматизации библиотек «ИРБИС 64»: база данных содержит сведения о книгах, брошюрах, диссертациях, компакт-дисках, статьях из	http://library.kspu.ru/index.php?option=co	Не ограничено

научных и журналов, . – Электрон. дан. – Красноярск, 1992 – . – Режим доступа: http://library.kspu.ru/index.php?option=com_irbis&Itemid=300	m_irbis&Itemid=300	
Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: http://elibrary.ru .	http://elibrary.ru	Не ограничено
http://elibrary.ru	Не ограничено	

Согласовано:

заместитель директора библиотеки
(должность структурного подразделения)


(подпись)

Шулипина С.В.
(Фамилия И.О.)

3.2. Карта материально-технической базы дисциплины

Аудитории	Оборудование (наглядные пособия, макеты, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и пр.)
Для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-136	Маркерная доска-1шт., компьютер-1шт., экран-шт., проектор-1шт., макеты скелета человека, макеты органов человека, макеты мышц человека, учебные таблицы по анатомии и физиологии человека Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-137	Учебная доска-1шт., массажная кушетка-1 шт., велотренажер-1шт., ширма-1шт.
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-149	Проектор – 1 шт., экран 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска- 1 шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-150	Проектор -1 шт., экран- 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска- 1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-151	Экран-1шт, проектор-1шт, учебная доска-1шт.
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-152	Маркерная доска- 1шт., компьютер-1шт., проектор-1 шт., экран-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-153	Проектор-1шт., маркерная доска-1шт., компьютер-10 шт., интерактивная доска-1шт., массажная кушетка-1шт., стол для инвалида-колясочника 1000*600 рег.-1 шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-156	Маркерная доска-1шт., учебная доска-1шт.
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-157 Учебно-исследовательская лаборатория института	Маркерная доска-1шт., компьютер-4шт., принтер-2шт., телевизор-1шт., МФУ-1 шт., велоэргометр – 1шт., DVD-1шт., массажная кушетка-2шт., учебно-методическая литература, лабораторное оборудование (валента, спирос, электрокардиограф, тонометр и др.) Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)

физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-224а	Проектор -1шт., компьютер -1шт., принтер – 1 шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-237 Учебно-исследовательская лаборатория «Потенциал непрерывного профессионального образования»	Компьютер-1шт., МФУ-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
Для самостоятельной работы	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д.89, ауд. 1-105	МФУ – 5 шт., компьютер – 15 шт, ноутбук – 10 шт. Компьютеры: Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (ОЕМ лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016) Ноутбуки: Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)