

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

**Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации**

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
Института гражданской защиты
В.Ю. Малкин

«20» сентября 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОБЩАЯ ТЕОРИЯ ЗДОРОВЬЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль подготовки: «Физическая реабилитация»

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры» по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) «Физическая реабилитация». – 108 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942, с изменениями и дополнениями от 26.11.2020, 08.02.2021, 19.07.2022).

СОСТАВИТЕЛИ:

док. мед. наук, профессор Мечетный Ю.Н.

ст. преп. Курах Ю.А.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации «В» авг. 2023 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой

физической реабилитации



Мечетный Ю.Н.

Переутверждена: « » 2023 г., протокол №

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты «10» авг. 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической

комиссии института гражданской защиты



Михайлов Д.В.

© Мечетный Ю.Н., 2023 год

© Курах Ю.А., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ», 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – формирование целостного представления о здоровье человека и его физической, психологической, социальной, духовной составляющей. Ознакомление с методами научного познания в плане обозначения «общая теория здоровья», «здоровье», «разные формы здоровья».

Задачи:

ознакомить студентов с современными взглядами на здоровье человека, раскрыть сущность здоровья, болезни, «третьего состояния»;

ознакомить студентов с отдельными методиками оценки здоровья и оздоровления;

сформировать у студентов необходимый запас знаний для решения практических вопросов организации самостоятельных оздоровительно-тренировочных занятий;

научить студентов использовать научно-методические знания по разработке и реализации индивидуальных оздоровительно-тренировочных программ.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания о здоровье, болезни, строение человеческого организма; умения извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников, количественно оценивать уровень соматического здоровья, применять отдельные приёмы и методики оздоровительной тренировки; навыки использовать на практике приёмы контроля и самоконтроля за уровнем физического здоровья. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Антропология с основами биологии и генетики», «Анатомия человека», и служит основой для освоения дисциплин «Физиология человека», «Лечебная физическая культура», «Основы лечебного и спортивного массажа», «Физиология ЦНС, ВНД и сенсорных систем» «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные	ОПК-1.1. Демонстрирует знания о значении, видах и воспитательных возможностях базовых видов спорта для физической подготовки лиц с	знать: историю и современное состояние базовых видов спорта, их место и

мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	отклонениями в состоянии здоровья. ОПК-1.2. Использует в практической деятельности методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами избранного вида спорта. ОПК-1.3. Использует средства базовых видов спорта, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков развития физических качеств, в том числе, для ИВАС.	значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий базовыми видами спорта; методики обучения базовым видам спорта; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. уметь: применять методы организации занятий по базовым видам спорта с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; распределять на протяжении занятия средства базовых видов спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с
--	--	---

		использованием средств базовых видов спорта; использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности. владеть: навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; навыками проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами избранного вида спорта для физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	ОПК-6.1. Анализирует социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта. ОПК-6.2. Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях. ОПК-6.3. Использует приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	знать: социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта; социальную значимость профессии, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; составляющие здорового образа жизни и основы его организации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры. уметь: определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части

		гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; использовать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических норм по режиму сна и питания; формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. владеть: навыками обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.
--	--	--

ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Определяет морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста. ОПК-13.2. Определяет специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, целевые результаты и параметры применяемых нагрузок. ОПК-13.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта, определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании.	знать: морфологические особенности занимающихся; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и гендерном аспектах; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; основные понятия возрастной психологии; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах. уметь: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора объема тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические
---	---	---

		технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся, повышать мотивацию и волю к победе; планировать тренировочный процесс с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. владеть: навыками проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; планирования занятий и мероприятий оздоровительного характера с использованием средств физической культуры.
ПК-4 Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения	ПК-4.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации. ПК-4.2. Способен проводить в качестве рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья. ПК-4.3. Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике	знать: нормы соблюдения физической активности занимающегося; нормы соблюдения режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; методику проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся; методику проведения занятия по программам адаптивного физического воспитания; методику составления

бытовогосамообслуживания.	безопасности ипредупреждениютравматизма, такжепроведениеразъяснительной антидопинговойработы.	а индивидуальных планов физическойреабилитации; методику организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительнойработыс инвалидами и лицами сограниченнымивозможностямиздоровья; основы техники безопасности и предупреждения травматизма; антидопинговое законодательство Российской Федерации. уметь: формироватьрекомендации пофизической активности,соблюдению режима трудаи отдыха занимающегося сцелью закреплениярезультатов реабилитации; проводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия посоциализацииизанимающихся,развитию ихнавыковгигиеныи самоконтроля,самостоятельногопередвиженияи бытовогосамообслуживания; проводитьс инвалидами и лицами сограниченнымивозможностями здоровьязанятия по программамадаптивного физическоговоспитания, а такжеиндивидуальнымпланам физическойреабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительнуюработыс инвалидами и лицами сограниченнымивозможностямиздоровья; осуществлять обучениеинвалидов,лицс ограниченнымивозможностями здоровьятехнике безопасности ипредупреждениютравматизма; проводитьразъяснительную антидопинговуюработу
----------------------------------	--	---

		владеть: навыками создания рекомендаций по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; опытом проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового самообслуживания; опытом проведения занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; иметь опыт организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; опытом обучения инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; навыками проведения разъяснительной и антидопинговой работы.
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	360 (10 зач. ед)		108 (3 зач. ед)
Обязательная контактная работа (всего)	170		32
в том числе:			
Лекции	68		16

Семинарские занятия	-		-
Практические занятия	102		16
Лабораторные работы	-		-
Курсовая работа (курсовой проект)	-		-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-		-
Самостоятельная работа студента (всего)	190		306
Форма аттестации	зкзамен, зачет экзамен		зкзамен, зачет экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Семестр 1.

Тема 1. Теория здоровья как учебно-научная дисциплина. Жизнь и здоровье человека. Эволюция науки про здоровье. Влияние разных факторов на формирование здоровья.

Тема 2. Здоровье и болезнь. Физическая составляющая здоровья: принципы формирования, диагностика, пути улучшения.

Тема 3. Общие методы оценки здоровья индивида. Характеристика разных видов тестирования, анкетирования их проведение и значение в формировании здоровья.

Тема 4. Социальная составляющая здоровья. Индикаторы социального здоровья. Социальна опасность.

Тема 5. Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти. Анатомия и физиология репродуктивной системы. Функции. Половой деморфизм. Возрастные особенности.

Тема 6. Мочевыделительная система. Общие представления. Анатомия, физиология, функции. Половые различия строение мочевыделительной системы.

Тема 7. Нервная система. Головной мозг. Анатомия, физиология, функции. Возрастные особенности строения головного мозга. Возможности мозга, регенерация ткани, борьба с инфекционными повреждениями.

Тема 8. Сердечно-сосудистая, дыхательная и лимфатическая система. Общие представления. Анатомия, физиология, функции.

Тема 9. Пищеварительная система. Общие представления. Анатомия, физиология, функции. Система органов пищеварения. ЖКТ.

Тема 10. Костно-мышечный аппарат. Общие представления. Анатомия, физиология, функции.

Тема 11. Здоровый образ жизни. Психическая и духовная составляющая здоровья: принципы формирования, виды нарушений, пути улучшения. Факторы, которые влияют на психического здоровье индивида.

Тема 12. Психическое здоровье человека. Психотипы. Эмоциональная сфера человека, её регуляция. Патологические акцентуации характера.

Тема 13. Организация рационального питания. Общие компоненты еды, нутриенты, непищевые компоненты. Белки, жиры и углеводы. Распространенные теории питания. Биологически активные добавки, витамины, микро и макроэлементы. ГМО и продукты питания. Избыточная и недостаточная масса тела. Фаст фуд.

Тема 14. Стресс и адаптация. Общие представления о стрессорах. Механизмы развития стресс-реакции в организме человека. Система гипоталамус-гипофиз-надпочечники. Физические и психические факторы. Профилактические меры.

Тема 15. Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека. Сон и его регуляция. Сновидения. Нарушения сна. Организация режима труда и отдыха.

Тема 16. Факторы, которые наносят вред здоровью. Инфекционные заболевания. СПИД. Туберкулёз. Гепатит. Общее представление. Инфекции, передающиеся половым путем. Механизм заражения, симптомы, лечение и профилактика.

Тема 17. Факторы, которые наносят вред здоровью. Наркомания. Алкоголизм. Профилактика распространения. Классификация, лечение.

4.3. Лекции

Семестр 1.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Теория здоровья как учебно-научная дисциплина	2		1
2.	Здоровье и болезнь.	2		1
3.	Общие методы оценки здоровья индивида	2		1
4.	Социальная составляющая здоровья	2		1
5.	Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти.	2		
6.	Мочевыделительная система	2		
7.	Нервная система. Головной мозг	2		
8.	Сердечно-сосудистая, дыхательная и лимфатическая система	2		
9.	Пищеварительная система	2		
10.	Костно-мышечный аппарат	2		
11.	Здоровый образ жизни	2		
12.	Психическое здоровье человека	2		
13.	Организация рационального питания	2		
14.	Стресс и адаптация	2		
15.	Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека	2		
16.	Факторы, которые наносят вред здоровью. Инфекционные заболевания	2		
17.	Факторы, которые наносят вред здоровью. Наркомания. Алкоголизм.	2		

Итого:	34		4
---------------	-----------	--	----------

4.4. Практические (семинарские) занятия Семестр 1.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Теория здоровья как учебно-научная дисциплина.	2		
2.	Здоровье и болезнь.	2		
3.	Общие методы оценки здоровья индивида.	2		
4.	Социальная составляющая здоровья.	2		
5.	Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти.	2		1
6.	Мочевыделительная система.	2		1
7.	Анатомия, физиология, функции нервной системы.	2		1
8.	Сердечно-сосудистая, дыхательная и лимфатическая система.	2		1
9.	Пищеварительная система.	2		
10.	Костно-мышечный аппарат.	2		
11.	Основные принципы и методы сохранения здоровья.	2		
12.	Психическое здоровье человека.	2		
13.	Организация рационального питания..	2		
14.	Стресс и адаптация			
15.	Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека	2		
16.	Факторы, которые наносят вред здоровью. Инфекционные заболевания	2		
17.	Факторы, которые наносят вред здоровью. Наркомания. Алкоголизм.	2		
Итого:		34		4

4.6. Самостоятельная работа студентов Семестр 1.

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Здоровье и его составляющие.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		4
2.	Значение	Подготовка к практическим	4		4

	определений «здоровье», «болезнь», «предболезнь».	занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
3.	Оценка состояния потенциального здоровья.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		4
4.	Основы формирования здорового образа жизни.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		4
5.	Позитивные и негативные факторы, которые влияют на здоровье.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		4
6.	Анатомия, физиология и функции мочевыделительной и репродуктивной системы.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		4
7.	Физиология человека от рождения до смерти.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		4
8.	Анатомия, физиология и функции нервной системы. Головной мозг. Локализация	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные	4		4

	функций в коре головного мозга. Повреждения и регенерация нервной системы.	вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
9.	Физиология человека. Система кровообращения и лимфатическая система. Анатомия, физиология и функции.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		4
10.	Системы органов пищеварения. ЖКТ. Анатомия, физиология и функции.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		4
11.	Основные принципы и методы сохранения здоровья. Типы конституции человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		4
12.	Физическая активность, принципы оптимизации физических нагрузок. Проведение тестов и проб.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		4
13.	Психическое здоровье человека. Оценка темперамента.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		4
14.	Биологические ритмы. Десинхронизация. Работоспособность и её повышение. Организация отдыха.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений,	4		4

		докладов.			
15.	Организация рационального питания.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		4
16.	Стресс-реакции в организме человека	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		4
17.	Биологические ритмы. Сон и его регуляция.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		4
18.	Факторы, которые вредят здоровью. Инфекционные заболевания. Механизм заражения, симптомы, лечение.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		4
19.	Инфекционные заболевания. СПИД. Меры профилактики.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		2
20.	Факторы, которые вредят здоровью. Инфекционные заболевания. Механизм заражения, симптомы, лечение.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		2
21.	Инфекционные заболевания. СПИД. Меры профилактики.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной	2		2

		информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
22.	Факторы, которые вредят здоровью. Наркомания. Алкоголизм. Табакокурение	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		2
23.	Влияние вредных привычек на здоровье детей и подростков.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		2
24	Экзамен				9
Итого:			76		91

Семестр 2.

Тема 1. Психическое здоровье человека. Психическое здоровье как важный аспект развития личности. Пути сохранения психического здоровья. Методики выявления отклонений психического здоровья. Факторы риска.

Тема 2. Сознание и мышление. Сознание – одна из центральных категорий философии и валеологии. Топография поля сознания. Неосознанное, осознанное и надсознательное в человеке. Сознание как целостная система, основные элементы этой системы. Мозг и сознание. Мышление как процесс и форма объединения реальности. Мышление как поток сознания. Способы умственной деятельности.

Сознание и межполушарная асимметрия мозга. Специфика лево- и правополушарного мышления, и поведения.

Тема 3. Пространство как философская категория. Мир как пространственно-временной континуум. Пространство как объект научного исследования. Пространство концептуальное. Евклидова и неевклидова геометрия пространства. Мега, макро- и микропространство.

Роль пространства в воссоздании и стойкости энергетических структур и физических форм жизни.

Тема 4. Пространство человека. Пространство человека: телесное, жизненное, социальное.

Валеософские аспекты жизненного пространства человека. Пространство и свобода. Исцеляющие свойства пространства.

Тема 5. Время и темпоральные проблемы жизни. Характеристика времени. Термодинамические, космологические и психологические «стрелы» времени. Идея вечности как идея преодоления времени (Н.Федоров). Время и энергия. «поток» времени и его активные свойства (Н.Козирев).

Тема 6. Биологическое время. Время и жизнь. Время, ритмы, циклы. Ритмы космических и планетарных действий на человека. Симфония биологических ритмов человека.

Время истории. Интенсивность и «плотность» времени истории как факторы здоровья и долголетия человека.

Тема 7. Энергии и энтропия. Энергия, энтропия, негентропия: суть понятий. Взаимопревращение материи и энергии. Законы энергоэнтропики. Формирование энергоэнтропийной картины жизни (Р.Ю. Майер, В.Томсон, Г.Гельмгольц, С. Подолинский, Л.Больцман, В. Оствальд, К. Темирязов и др.).

Тема 8. Энергетика здоровья. Человек как сложная многоконтурная, биорезонансная, биологически активная, информационно-энергетическая система. Энергетические центры и меридианы, биологически активные точки. Энергетический «кокон» человека.

Тема 9. Информация. Информационное поле Земли. Информация: истоки и смысл понятия. Информация как свидетельство фундаментальной взаимосвязи и нероздельности мира. Информационный, «семантический» Мир в философской ретроспективе: «нус» Анаксагора, «логос» Гераклита, «мир идей» Платона, «дух» Гегеля, «потoki сознания» У.Джеймса, «космическое сознание» Бекка, «семантические поля» и «семантический Мир» Налимова, который саморазвивается.

Информационное поле Земли. Персонифицированное проявление «семантического Мира».

Тема 10. Информация и здоровье. Информация и жизнь. Генетическая информация. Информация и эволюция. Человек в информационных потоках. Влияние информации на развитие человека и его здоровье.

Тема 11. Духовное измерение человека. Феномен духа, духовности. Одухотворение живого космоса. Философские подходы к проблеме духа: объективно-рационалистичные, антропологические, интенциональный. Духовное и душевное. Душевная жизнь как переживание человеком своего земного бытия. Душа как регулятор взаимоотношений человека с природой и людьми. Духовность как связующая «граница» всего сущего, его основа и смысл.

Духовное как человеческое стремление к высшему через преодоление своей природы, как творение человеком своей новой более совершенной сути.

Тема 12. Ценностно-смысловая основа человеческой жизни. Ценностные основы духовного мира человека: поиски смысла жизни, моральность, идеалы и цели. Регулятивная роль идеалов и ценностей. «Этичный закон» внутри нас (И.Кант). Записан ли «этичный закон» в геноме человека?

Роль моральных кодексов в сохранении человека как биологической, социальной и духовной сущности. Проявление моральности человека в его активности и поведении. Смысл жизни и его эволюционные антропокосмобиосферноцентрические ориентиры. Смысл жизненных ценностей: жизнь и гармония, совесть и справедливость, любовь и счастье, свобода, познание, творчество.

Тема 13. Личность и ее мир. Личность – индивидуальность – общество. Природный потенциал, образование и самообразование, воспитание и самовоспитание личности. Свобода, независимость и ответственность личности. Личностные альтернативы, выбор и свобода воли. Судьба. Человеческие состояния (отчуждения, страх, тоска, одиночество, агрессивность и др.) как валеософские проблемы. Экстремальные ситуации, стрессы и их преодоления. Любовь как получение мира, сила социального объединения, способ жизни и развития человека. Любовь как жизненный порыв и эволюционная сила. Биоэнергетика любви. Любовь к «ближнему» и любовь к «дальному». «Космическая» любовь. Духовные пары.

Тема 14. Этнос как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру. Этнос и его экосистема. Биоэнергетика этногенеза. Генотип и этнотип. Факторы здоровья этносов: состояние природного окружения, социально-исторические особенности развития народов, демографическая структура, специфика национальной психологии, национальной традиции, обычаи и т.д. Валеологические этнокатастрофы и проблемы валеологической реабилитации этнических сообществ. Этновалеология и этнопедагогика.

Тема 15. Культура и валеокультура. Культура, её структура и функции. Материальная и духовная культура. Валеокультура как проявление уникальности бытия и творчества народов. Биогенная и техногенная культуры. Перспективы неогенной культуры. Разнообразие национальных валеокультур, общее и специфично личностное в них. Российская валеокультура: от волхвов до современных оздоровительных систем. Искусство в валеософском измерении. Энергетика и духовность искусства, их связь со здоровьем человека. Разрушительное, агрессивное искусство. Дисгармония и гармония в искусстве и гармония стихий природы. Человек между искусственным и природным. Этика «благоговения перед жизнью» как этика искусства.

Тема 16. Общество и общественный идеал. Общество, его сила и слабость. Духовный и биоэнергетический контекст системообразующих связей общества. Духовный идеал общества – собиратель и объединитель всех здоровых, прогрессивных, таких, что творят, светлых сил. Социальная справедливость как регулятор стойкости и сбалансированного развития общества. Системная эволюция общества и проблема синхронизации ее процессов. Приоритет жизни, духовных идеалов перед меркантильными материальными стремлениями – основной принцип эволюции общества. Валеологизация жизни как перспектива общественного развития. Товарищество духовных, здоровых, независимых людей как абсолютная сила.

Тема 17. Валеокультурные аспекты языка и общения, обрядов и ритуалов, моделей поведения. Массовая валеокультура, спонтанный характер её формирования. Антропокосмобиосфероцентрический подход к здоровью человека и его отражение в современной научной и паранаучной литературе. Культура резонансных отношений человека с силами природы. Валеокультурный человек и роль системы образования в его становлении.

4.3. Лекции Семестр 2.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Психическое здоровье человека.	1		1
2.	Сознание и мышление.	1		1
3.	Пространство как философская категория	1		1
4.	Пространство человека	1		1
5.	Время и темпоральные проблемы жизни.	1		1
6.	Биологическое время	1		1
7.	Энергии и энтропия.	1		1
8.	Энергетика здоровья.	1		1
9.	Информация. Информационное поле Земли.	1		
10.	Информация и здоровья.	1		
11.	Духовное измерение человека.	1		
12.	Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.	1		
13.	Личность и ее мир.	1		
14.	Этносы как формы человеческой коорепации и коллективной адаптации к окружающему миру.	1		
15.	Культура и валеокультура.	1		
16.	Общество и общественный идеал.	1		
17.	Валеокультурные аспекты языка и общения, обрядов и ритуалов, моделей поведения.	1		
Итого:		17		8

4.4. Практические (семинарские) занятия Семестр 2.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Психическое здоровье человека.	2		
2.	Сознание и мышление.	2		
3.	Пространство как философская категория	2		
4.	Пространство человека	2		
5.	Время и темпоральные проблемы жизни.	2		
6.	Биологическое время	2		1

7.	Энергии и энтропия.	2		1
8.	Энергетика здоровья.	2		1
9.	Информация. Информационное поле Земли.	2		1
10.	Информация и здоровья.	2		1
11.	Духовное измерение человека.	2		1
12.	Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.	2		1
13.	Личность и ее мир.	2		1
14.	Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру.	2		
15.	Культура и валеокультура.	2		
16.	Общество и общественный идеал.	2		
17.	Валеокультурные аспекты языка и общения, обрядов и ритуалов, моделей поведения.	2		
Итого:		34		8

4.6. Самостоятельная работа студентов Семестр 2.

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1	Психическое здоровье человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		8
2	Пути сохранения психического здоровья	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		8
3	Сверхсознание человека	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		8
4	Мозг и сознание	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка	3		8

		ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
5	Мышление как поток сознания	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		8
6	Межполушарная асимметрия мозга	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		8
7	Концептуальное пространство	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		8
8	Евклидова геометрия пространства	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		8
9	Телесное, жизненное, социальное пространство человека	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		8
10	Валеологические свойства пространства	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		8

11	Время и энергия	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		8
12	Биологические ритмы и их значимость	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		8
13	Энергетические центры и меридианы.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		8
14	Биологически активные точки	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		8
15	Генетическая информация.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		8
16	Влияние информации на здоровье человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		8
17	Духовное здоровье человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка	3		8

		ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
18	Роль идеалов и ценностей в жизни.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		8
19	Значение любви для человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		8
20	Гармония и дисгармония.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2
21	Значение валеокультуры для общества.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2
22	Зачет				4
Итого:			57		160

Семестр 3.

Тема 1. Биологические добавки и фитокомплексы. Понятие про лекарственные препараты и БАДы. Работы Поулинга. Бизнес проекты на основе БАД: рекламные компании; маркетинговые уровни. Оценка реальных эффектов и возможных негативных результатов использования БАД.

Тема 2. Фитотерапия и фитопрофилактика. Понятие про траволечение. Фито препараты в народной медицине. Основы Аюрведы и восточных систем фитотерапии (китайской, Тибетом и других). Критический анализ возможностей и осложнений при фитотерапии.

Тема 3. ГМО. Генно-модифицированные продукты. Трансгенные продукты. Тенденции, опасности. Спектр распространения ГМО. Негативные

и позитивные аспекты повсеместного насыщения продуктов ГМО. Возможные последствия, методы профилактики возможных патологических изменений человеческого организма.

Тема 4. Состав еды. Энергетическая, информационная, пластическая функция еды и воды. Теоритическое обоснование. Белки, жиры, углеводы. Калорийность пищи. Расшифровка обозначений на этикетках продуктов.

Тема 5. Системы голодания. Системы голодания, эффекты, показания и противопоказания. История развития данного метода оздоровления. Известные ученые.

Тема 6. Психическое здоровье человека. Психотехники. Практики манипуляций сознанием. Теоретические предпосылки. Возможности методов, осложнения и опасность применения, критика эффективности результатов.

Тема 7. Психотехники. «Управление реальностью». Методы визуализации. «Трансерфинг реальности». Известные ученые и деятели.

Тема 8. Сознание, под- и над-сознание. Управление сознанием. Медитация. Теория, виды и техника медитации. Объект и субъект. медитативные практики. Молитва.

Тема 9. Оздоровительные практики. Массаж. Массаж европейский – понятие, теоретично обоснованные технические способы. Методики, рекомендованные для оздоровления.

Тема 10. Оздоровительные практики. Мануальная терапия. Мануальная терапия и профилактика. Возможности мануальных действий на суставы, позвоночник, череп, живот. Ожидаемые эффекты, мифы и реальность действий.

Тема 11. Оздоровительные практики. Миофасциальный синдром. МФБС системы. Триггерные точки.

Тема 12. Восточные массажные практики. Понятие про ЧИ, меридианы, активные точки. Тонизирующий, седативный, гармонизирующий метод действий. Методы действий на активные точки тела.

Тема 13. Микронпунктурные системы. Понятие о Су-Джок. Действие на микросистему пальцев, кисти, стопы, ушей. Ареал возможностей пресс терапии «цу-бо».

Тема 14. Система гармонизации Чи, с помощью Мудр. Возможности критичной оценки. Оздоровительные методики мудр.

Тема 15. Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений. Цигун в оздоровлении, профилактики, лечении.

Тема 16. Йога. Философия и практика йоги. Понятие про хатха-йогу. Основные позы – асаны. Объединение позы и дыхания. Йога для оздоровления, профилактики, реабилитации. Йога для беременных.

Тема 17. Система закаливания. Бальнеопотические оздоровительные практики: Российская баня. Особенности показаний и противопоказаний. Возможности. Практические приёмы. Сауна. Общие положения. Ожидаемые

эффекты. Практика обливания холодной водой. Показания, противопоказания, ожидаемые эффекты, технологические приёмы.

4.3. Лекции Семестр 3.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Биологические добавки и фитокомплексы	1		1
2.	Фитотерапия и фитопрофилактика.	1		1
3.	ГМО. Генно-модифицированные продукты. Трансгенные продукты.	1		1
4.	Состав еды. Энергетическая, информационная, пластическая функция еды и воды. Системы голодания	1		1
5.	Системы голодания.	1		
6.	Психическое здоровье человека. Психотехники	1		
7.	Психотехники. «Управление реальностью».	1		
8.	Сознание, под- и над-сознание. Управление сознанием.	1		
9.	Оздоровительные практики. Массаж.	1		
10.	Оздоровительные практики. Мануальная терапия.	1		
11.	Оздоровительные практики. Миофасциальный синдром.	1		
12.	Восточные массажные практики.	1		
13.	Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок.	1		
14.	Система гармонизации Чи, с помощью Мудр.	1		
15.	Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений.	1		
16.	Йога. Философия и практика йоги	1		
17.	Система закаливания	1		
Итого:		17		4

4.4. Практические (семинарские) занятия Семестр 3.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Биологические добавки и фитокомплексы	2		
2.	Фитотерапия и фитопрофилактика.	2		
3.	ГМО. Генно-модифицированные продукты. Трансгенные продукты.	2		
4.	Состав еды. Энергетическая, информационная, пластическая функция еды и воды. Системы голодания	2		1

5.	Системы голодания.	2		1
6.	Психическое здоровье человека. Психотехники	2		1
7.	Психотехники. «Управление реальностью».	2		1
8.	Сознание, под- и над-сознание. Управление сознанием.	2		
9.	Оздоровительные практики. Массаж.	2		
10.	Оздоровительные практики. Мануальная терапия.	2		
11.	Оздоровительные практики. Миофасциальный синдром.	2		
12.	Восточные массажные практики.	2		
13.	Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок.	2		
14.	Система гармонизации Чи, с помощью Мудр.	2		
15.	Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений.	2		
16.	Йога. Философия и практика йоги	2		
17.	Система закаливания	2		
Итого:		34		4

4.6. Самостоятельная работа студентов Семестр 1.

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Значимость биологически активных добавок.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		3
2.	Фитотерапия как метод оздоровления	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		3
3.	Восточные системы фитотерапии.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений,	3		3

		докладов.			
4.	Современные системы голодания.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		3
5.	Трансгенные продукты и их влияние на организм.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		3
6.	Управление сознанием. Психотехники	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		3
7.	Мануальная терапия и профилактика.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		3
8.	Миофасциальные синдромы.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		3
9.	Методика оздоровления организма дыхательной гимнастикой.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2
10.	Дыхание по методики А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2

		информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
11.	Массаж как способ оздоровления	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2
12.	Классификация массажа	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2
13.	Су-Джок терапия.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2
14.	Оздоровительные методики мудр.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2
15.	Цигун в оздоровлении, профилактике и лечении.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2
16.	Современные СПА-процедуры как метод оздоровления.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений,	3		2

		докладов.			
17	Методы закаливания.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2
18	Закаливание, гипоксичная тренировка как фактор оздоровления.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2
19	Правила закаливания	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		2
20	Экзамен				9
Итого:			57		55

4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры» не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

вопросы для обсуждения;

разноуровневые задачи и задания;
 контрольные работы;
 практические (прикладные), творческие задания

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета экзамена (включает в себя ответы на теоретические вопросы). В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.:

Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

2. Вайнер Э. Н. Валеология [Текст]: учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., испр. – М.: Флинта: Наука, 2006. – 416 с.
3. Все о здоровом образе жизни. – М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. – 404 с.
4. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2016. – 560 с.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. -метод. пособие / В.С. Глушанко, А.П. Тимофеева, А.А. Герберг, Р.Ш. Шефиев / Под ред. проф. В.С. Глушанко. – Витебск: ВГМУ, 2017. – 301 с.
6. Красоткина, И.Н. Биоритмы и здоровье. Серия: Здоровый образ жизни / И.Н. Красоткина. – Москва: СПб.: Питер, 2015. – 224 с.
7. Масияускене О. В. Валеология [Текст]: учебное пособие / О. В. Масияускене, Ж. Г. Муравянникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 251 с.
8. Мохнач Н. Н. Валеология. Конспект лекций [Текст]: учебное пособие / Н. Н. Мохнач. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 256 с.
9. Прохорова, Э.М. Валеология. Словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. – М.: ИНФРА–М, 2018. – 604 с.
10. Чмиленко В.И. Валеология: Учеб. пособие. / Чмиленко В.И. – М.: Академия, 2011. – 123 с.

11. б) дополнительная литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская. – М.: Флинта, 2012. – 310 с.
2. Валеология: Справочник школьника [Текст] / Э. В. Белик. –Донецк: ООО ПКФ " БАО", 2004. – 512 с.
3. Валеология [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. - 2-е изд., испр. – М.:Флинта: Наука, 2002. – 415 с.
4. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. – М.: СпецЛит, 2016. – 176 с.
5. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2016. – 256 с.
6. Постнова М.В., Андреева М.В., Яцышена Т.Л. Валеология. Учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВолГУ, 2005. – 144 с.
7. Скворцова В.Н. Валеология. Учебное пособие. – Томск: ТПУ, 2006. – 196 с.
8. Шараев, П. Н. Витамины и здоровье / П. Н. Шараев; МЗ РФ; ИГМА. – 3-е изд., испр. и доп. –Ижевск: Экспертиза, 2004. – 108 с.
9. Якуба А. Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Анна Якуба. – М.: Питер, 2016. – 272 с.

в) интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации.– Режим доступа:URL: <https://minobrnauki.gov.ru/?&>

2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – Режим доступа:URL: <https://fgosvo.ru/>

3. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа:URL: <https://edu.ru/>

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – Режим доступа:URL: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

1. «Киберленинка» научная электронная библиотека. – Режим доступа:URL: <https://cyberleninka.ru/>.

2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Онлайн-база авторских научных публикаций в России. – Режим доступа:URL: <http://www.portalus.ru/>.

3. Научная электронная библиотека Library.Ru. – Режим доступа:URL:<http://elibrary.ru>.

4. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа:URL:http://www.edu.ru/index.php?page_id=242.

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа:URL:<http://fcior.edu.ru/>.

6. Электронная библиотека «ЛитРес». – Режим доступа:URL: <http://biblio.litres.ru>.

7. Электронная библиотека диссертаций РГБ. – Режим доступа:URL: <http://diss.rsl.ru/>.

8. Электронная библиотека учебников. – Режим доступа:URL: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>.

9. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – Режим доступа:URL:<https://www.studmed.ru>.

10. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа:URL:<http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>.

Другие открытые источники

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – Режим доступа:URL:<http://biblio.dahluniver.ru/>.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	FirefoxMozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	FarManager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

9. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

Семестр 1.

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ОПК-1.	Способен проводить занятия и	ОПК-1.1. Демонстрирует знания	Тема 2. <i>Здоровье и</i>	4

		физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	о значении, видах и воспитательных возможностях базовых видов спорта для физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	<i>болезнь</i> Тема 11. <i>Здоровый образ жизни</i> Тема 12. <i>Психическое здоровье человека.</i>	
			ОПК-1.2. Использует в практической деятельности методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами избранного вида спорта.	Тема 3. <i>Общие методы оценки здоровья индивида.</i> Тема 11. <i>Здоровый образ жизни.</i> Тема 12. <i>Психическое здоровье человека</i>	
			ОПК-1.3. Использует средства базовых видов спорта, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков развития физических качеств, в том числе, и для Вас.	Тема 4. <i>Социальная составляющая здоровья.</i> Тема 5. <i>Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти.</i> Тема 14. <i>Стресс и адаптация.</i>	
2.	ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	ОПК-6.1. Анализирует социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта.	Тема 8. <i>Сердечно-сосудистая, дыхательная и лимфатическая система</i> Тема 10. <i>Костно-мышечный аппарат.</i> Тема 11. <i>Здоровый образ жизни.</i> Тема 12. <i>Психическое здоровье человека</i> Тема 13. <i>Организация рационального питания.</i> Тема 14.	4

				<i>Стресс и адаптация.</i>	
			ОПК-6.2. Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярной физической и культурно-оздоровительных занятиях.	Тема 11. Здоровый образ жизни. Тема 12. Психическое здоровье человека Тема 13. Организация рационального питания. Тема 14. Стресс и адаптация Тема 15. Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека.	
			ОПК-6.3. Использует приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	Тема 3. Общие методы оценки здоровья индивида. Тема 4. Социальная составляющая здоровья Тема 5. Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти. Тема 11. Здоровый образ жизни. Тема 15. Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека	

3.	ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Определяет морфологические особенности и занимающихся физической культурой различного пола и возраста.	Тема 3. Общие методы оценки здоровья индивида. Тема 4. Социальная составляющая здоровья Тема 5. Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти. Тема 11. Здоровый образ жизни. Тема 15. Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека	
			ОПК-13.2. Определяет специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, целевые результаты и параметры применяемых нагрузок.	Тема 11. Здоровый образ жизни. Тема 12. Психическое здоровье человека. Тема 14. Стресс и адаптация.	
			ОПК-13.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта, определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании.	Тема 2. Здоровье и болезнь. Тема 11. Здоровый образ жизни.	

4.	ПК-4	Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового самообслуживания.	ПК-4.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программе адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации.	Тема 2. <i>Здоровье и болезнь</i> Тема 16. <i>Факторы, которые наносят вред здоровью. Инфекционные заболевания.</i> Тема 17. <i>Факторы, которые наносят вред здоровью. Наркомания.</i>	
			ПК-4.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Тема 2. <i>Здоровье и болезнь</i> Тема 3. <i>Общие методы оценки здоровья индивида</i> Тема 4. <i>Социальная составляющая здоровья.</i> Тема 5. <i>Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти.</i>	
			ПК-4.3. Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, а также проведение разьяснительной антидопинговой работы.	Тема 1. <i>Теория здоровья как учебно-научная дисциплина.</i> Тема 2. <i>Здоровье и болезнь.</i> Тема 3. <i>Общие методы оценки здоровья индивида.</i> Тема 4. <i>Социальная составляющая здоровья</i>	

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

Семестр 2.

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ОПК-1.	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Демонстрирует знания о значении, видах и воспитательных возможностях базовых видов спорта для физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Тема 8. <i>Энергетика здоровья.</i> Тема 13. <i>Личность и ее мир.</i> Тема 17. <i>Валеокультурные аспекты языка и общения, обрядов и ритуалов, моделей поведения</i>	4
			ОПК-1.2. Использует в практической деятельности методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами избранного вида спорта.	Тема 1. <i>Психическое здоровье человека</i> Тема 15. <i>Культура и валеокультура</i> Тема 16. <i>Общество и общественный идеал.</i>	
			ОПК-1.3. Использует средства базовых видов спорта, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков развития физических качеств, в том числе, и для Вас.	Тема 5. <i>Время и темпоральные проблемы жизни.</i> Тема 6. <i>Биологическое время</i> Тема 8. <i>Энергетика здоровья</i> Тема 10. <i>Информация и здоровье</i>	

2.	ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	ОПК-6.1. Анализирует социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта.	Тема 2. Сознание и мышление. Тема 4. Пространство человека. Тема 5. Время и темпоральные проблемы жизни Тема 8. Энергетика здоровья Тема 10. Информация и здоровье. Тема 11. Духовное измерение человека.	4
			ОПК-6.2. Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.	Тема 2. Сознание и мышление. Тема 3. Пространство как философская категория Тема 6. Биологическое время. Тема 9. Информация. Информационное поле Земли. Тема 12. Ценностно-смысловая основа человеческой жизни. Тема 13. Личность и ее мир. Тема 16. Общество и общественный идеал.	

			ОПК-6.3.Используетприемы агитационно-пропагандистскойработыпопривлечениюнаселениякзанятиямфизическойкультуройиспортом.	Тема 9. <i>Информация. Информационное поле Земли.</i> Тема 10. <i>Информация и здоровье</i> Тема 14. <i>Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру.</i>	
3.	ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1.Определяет морфологические особенности и занимающихся физической культурой различного пола и возраста.	Тема 1. <i>Психическое здоровье человека.</i> Тема 8. <i>Энергетика здоровья.</i> Тема 13. <i>Личность и ее мир.</i> Тема 14. <i>Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру</i>	
			ОПК-13.2.Определяет специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, целевые результаты и параметры применяемых нагрузок.	Тема 11. <i>Здоровый образ жизни.</i> Тема 12. <i>Психическое здоровье человека.</i> Тема 14. <i>Стресс и адаптация.</i> Тема 2. <i>Здоровье и болезнь.</i> Тема 11. <i>Здоровый образ жизни.</i>	

			ОПК-13.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта, определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузки при планировании.	Тема 11. Здоровый образ жизни. Тема 12. Психическое здоровье человека. Тема 2. Здоровье и болезнь. Тема 11. Здоровый образ жизни.	
4.	ПК-4	Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового самообслуживания.	ПК-4.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями занятия по программе адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации.	Тема 2. Сознание и мышление. Тема 4. Пространство человека. Тема 8. Энергетика здоровья Тема 9. Информация. Информационное поле Земли. Тема 10. Информация и здоровье Тема 13. Личность и ее мир.	
			ПК-4.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Тема 2. Сознание и мышление Тема 3. Пространство как философская категория. Тема 4. Пространство человека. Тема 5. Время и темпоральные проблемы жизни. Тема 6. Биологическое время	

			ПК-4.3. Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, а также проведению разьяснительной антидопинговой работы.	Тема 9. <i>Информация. Информационное поле Земли</i> Тема 10. <i>Информация и здоровье.</i> Тема 11. <i>Духовное измерение человека.</i> Тема 12. <i>Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.</i> Тема 13. <i>Личность и ее мир</i>	
--	--	--	---	--	--

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

Семестр 3.

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ОПК-1.	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Демонстрирует знания о значении, видах и воспитательных возможностях базовых видов спорта для физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Тема 9. <i>Оздоровительные практики. Массаж.</i> Тема 10. <i>Оздоровительные практики. Мануальная терапия.</i> Тема 11. <i>Оздоровительные практики. Миофасциальный синдром</i> Тема 12. <i>Восточные массажные практики.</i> Тема 13. <i>Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок.</i> Тема 15.	4

			Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений. Тема 16. Йога. Философия и практика йоги. Тема 17. Система закаливания.	
	ОПК-1.2. Использует в практической деятельности методики проведения физкультурно-спортивного праздника , соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами избранного вида спорта.	Тема 9. Оздоровительные практики. Массаж. Тема 10. Оздоровительные практики. Мануальная терапия. Тема 11. Оздоровительные практики. Миофасциальный синдром Тема 12. Восточные массажные практики. Тема 13. Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок. Тема 15. Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений. Тема 16. Йога. Философия и практика йоги.		
	ОПК-1.3. Использует средства базовых видов спорта, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-	Тема 13. Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок. Тема 15. Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных,		

			необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, и для Вас.	внутренних, медитативных и дыхательных упражнений. Тема 16. <i>Йога. Философия и практика йоги.</i> Тема 17. <i>Система закаливания.</i>	
2.	ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	ОПК-6.1. Анализирует социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта. ОПК-6.2. Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.	Тема 6. <i>Психическое здоровье человека. Психотехники.</i> Тема 7. <i>Психотехники. «Управление реальностью».</i> Тема 9. <i>Оздоровительные практики. Массаж</i> Тема 1. <i>Биологические добавки и фитокомплексы.</i> Тема 2. <i>Фитотерапия и фитопрофилактика.</i> Тема 4. <i>Состав еды. Энергетическая, информационная, пластическая функция еды и воды.</i> Тема 5. <i>Системы голодания</i> Тема 6. <i>Психическое здоровье человека. Психотехники</i>	4

			ОПК-6.3.Используетприемы агитационно-пропагандистскойработыпопривлечениюнаселениякзанятиямфизическойкультуройиспортом.	Тема 1. <i>Биологические добавки и фитокомплексы.</i> Тема 2. Фитотерапия и фитопрофилактика. Тема 3. ГМО. <i>Генно-модифицированные продукты. Трансгенные продукты.</i> Тема 5. <i>Системы голодания.</i> Тема 6. <i>Психическое здоровье человека.</i> Тема 7. <i>Психотехники. «Управление реальностью».</i>	
3.	ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1.Определяет морфологические особенности и занимающихся физической культурой различного пола и возраста.	Тема 6. <i>Психическое здоровье человека.</i>	
			ОПК-13.2.Определяет специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, целевые результаты и параметры применяемых нагрузок.	Тема 9. <i>Оздоровительные практики. Массаж.</i> Тема 10. <i>Оздоровительные практики. Мануальная терапия.</i> Тема 11. <i>Оздоровительные практики. Миофасциальный синдром</i> Тема 12. <i>Восточные массажные практики.</i> Тема 13. <i>Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок.</i>	

				Тема 15. Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений. Тема 16. Йога. Философия и практика йоги.	
			ОПК-13.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта, определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузки при планировании.	Тема 9. Оздоровительные практики. Массаж. Тема 10. Оздоровительные практики. Мануальная терапия. Тема 11. Оздоровительные практики. Миофасциальный синдром Тема 12. Восточные массажные практики. Тема 13. Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок. Тема 15. Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений. Тема 16. Йога. Философия и практика йоги.	
4.	ПК-4	Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-	ПК-4.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программе адаптивного физического воспитания	Тема 9. Оздоровительные практики. Массаж. Тема 10. Оздоровительные практики. Мануальная терапия. Тема 11.	

		развивающие занятия имероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового самообслуживания.	я, а также индивидуальным планам физической реабилитации.	<i>Оздоровительные практики.</i> <i>Миофасциальный синдром</i> Тема 12. <i>Восточные массажные практики.</i> Тема 13. <i>Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок.</i> Тема 15. <i>Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений.</i> Тема 16. <i>Йога. Философия и практика йоги.</i>	
			ПК-4.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Тема 9. <i>Оздоровительные практики.</i> <i>Массаж.</i> Тема 10. <i>Оздоровительные практики.</i> <i>Мануальная терапия.</i> Тема 11. <i>Оздоровительные практики.</i> <i>Миофасциальный синдром</i> Тема 12. <i>Восточные массажные практики.</i> Тема 13. <i>Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок.</i> Тема 15. <i>Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений.</i> Тема 16. <i>Йога. Философия и практика йоги.</i>	

			ПК-4.3. Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в технике безопасности и предупреждению травматизма, а также проведении разьяснительной антидопинговой работы.	Тема 6. <i>Психическое здоровье человека.</i> Тема 7. <i>Психотехники. «Управление реальностью».</i> Тема 17. <i>Система закаливания.</i>	

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания
Семестр 2.

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями	ОПК-1.1. Демонстрирует знания о значении, видах и воспитательных возможностях базовых видов спорта для физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	знать: историю и современное состояние базовых видов спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий базовыми видами спорта; методики обучения базовым видам спорта; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования	Тема 2. <i>Здоровье и болезнь</i> Тема 11. <i>Здоровый образ жизни</i> Тема 12. <i>Психическое здоровье человека.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ОПК-1.2. Использует в практической деятельности методики проведения физкультурно-спортивного праздника,		Тема 3. <i>Общие методы оценки здоровья индивида.</i> Тема 11. <i>Здоровый образ жизни.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуров

	в состоянии здоровья	соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами избранного вида спорта.	базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. уметь: применять методы организации занятий по базовым видам спорта с учетом материально-технических возможностей	Тема 12. <i>Психическое здоровье человека</i>	новые задачи и задания, практические задания
		ОПК-1.3. Использует средства базовых видов спорта, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков развития физических качеств, в том числе, и для Вас.	организации, возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; распределять на протяжении занятия средства базовых видов спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств базовых видов спорта; использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности. владеть: навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;	Тема 4. <i>Социальная составляющая здоровья.</i> Тема 5. <i>Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти.</i> Тема 14. <i>Стресс и адаптация.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

			навыками проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами избранного вида спорта для физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья.		
	ОПК-6	ОПК-6.1. Анализирует социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта.	знать: социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта; социальную значимость профессии, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; составляющие здорового образа жизни и основы его организации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры. уметь: определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; использовать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения	Тема 8. Сердечно-сосудистая, дыхательная и лимфатическая система Тема 10. Костно-мышечный аппарат. Тема 11. Здоровый образ жизни. Тема 12. Психическое здоровье человека Тема 13. Организация рационального питания. Тема 14. Стресс и адаптация.	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ОПК-6.2. Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения	личности, укрепления ее здоровья; использовать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения	Тема 11. Здоровый образ жизни. Тема 12. Психическое здоровье человека Тема 13. Организация рационального питания. Тема 14. Стресс и адаптация Тема 15. Биологические ритмы и их влияние на	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

		ьтурно-оздоровительны хзанятиях.	работоспособности различных контингентов населения; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических норм по режиму сна и питания; формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	здоровье человека.	Вопросы для обсужде ния, тесты, контроль ные работы, разноуров невые задачи и задания, практичес кие задания
		ОПК-6.3. Используетп риемы агитационно- пропагандистско йработыпопривл ечениюнаселени якзанятиямфизи ческойкультурой испортом.	владеть: навыками обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; использования приемов агитационно- пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	Тема 3. <i>Общие методы оценки здоровья индивида.</i> Тема 4. <i>Социальная составляющая здоровья</i> Тема 5. <i>Физиология человека от оплодотворен ия и рождения до смерти.</i> Тема 11. <i>Здоровый образ жизни.</i> Тема 15. <i>Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека</i>	
2.	ОПК-13 Способенпла нировать содержание занятий с учетомполож ений теории физическойку льтуры, физиологичес койхарактери стики нагрузки,анат омо- морфологиче ских ипсихологиче ских особенностей занимающихс яразличногоп олаи возраста,	ОПК-13.1. Определяет морфологически еособенности занимающихсяф изическойкульту ройразличногоп олаи возраста.	знать: морфологические особенности занимающихся; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и гендерном аспектах; физиологические и биохимические закономерности	Тема 3. <i>Общие методы оценки здоровья индивида.</i> Тема 4. <i>Социальная составляющая здоровья</i> Тема 5. <i>Физиология человека от оплодотворен ия и рождения до смерти.</i> Тема 11. <i>Здоровый образ жизни.</i> Тема 15.	Вопросы для обсужде ния, тесты, контроль ные работы, разноуров невые задачи и задания, практичес кие задания

	нозологическ ихформ заболеванийз анимающихся Способенпла нировать содержание занятий с учетомполож ений теории физическойку льтуры, физиологичес койхарактери стики нагрузки,анат омо- морфологиче ских ипсихологиче ских особенностей занимающихся различногоп олаи возраста, нозологическ ихформ заболеванийз анимающихся		двигательной активности и процессов восстановления; анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; основные понятия возрастной психологии; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах. уметь: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора объема тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся, повышать мотивацию и волю к победе; планировать тренировочный процесс с учетом уровня подготовленности	<i>Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека</i>	
		ОПК- 13.2.Определяет спецификуплани рования,его объективные и субъективные предпосылки, целевые результатыипара метрыприменяем ых нагрузок.	понятия возрастной психологии; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах. уметь: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора объема тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся, повышать мотивацию и волю к победе; планировать тренировочный процесс с учетом уровня подготовленности	Тема 11. <i>Здоровый образ жизни.</i> Тема 12. <i>Психическое здоровье человека.</i> Тема 14. <i>Стресс и адаптация.</i>	Вопросы для обсужде ния, тесты, контроль ные работы, разноуров невые задачи и задания, практичес кие задания
		ОПК- 13.3.Способенпл анироватьтренир овочный процесс,ориенти руясьнаобщиепо ложенияитеорииф изической культуры при опоре на конкретикуизбра нного вида спорта, определять цель, задачи,осуществ лять подбор средств и устанавливатьпа раметрынагрузок припланировани и.	двигательной активности и процессов восстановления; анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; основные понятия возрастной психологии; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах. уметь: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора объема тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся, повышать мотивацию и волю к победе; планировать тренировочный процесс с учетом уровня подготовленности	Тема 2. <i>Здоровье и болезнь.</i> Тема 11. <i>Здоровый образ жизни.</i>	Вопросы для обсужде ния, тесты, контроль ные работы, разноуров невые задачи и задания, практичес кие задания

			занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. владеть: навыками проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; планирования занятий и мероприятий оздоровительного характера с использованием средств физической культуры.		
4.	ПК-4 Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации и развитию у них навыков гигиены, самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового обслуживания	ПК-4.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации.	знать: нормы соблюдения физической активности занимающегося; нормы соблюдения режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; методику проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся; методику проведения занятия по программам адаптивного физического воспитания; методику составления индивидуальных планов физической реабилитации; методику организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; основы техники безопасности и предупреждения травматизма; антидопинговое законодательство Российской Федерации. уметь: формировать рекомендации	Тема 2. <i>Здоровье и болезнь</i> Тема 16. <i>Факторы, которые наносят вред здоровью. Инфекционные заболевания.</i> Тема 17. <i>Факторы, которые наносят вред здоровью. Наркомания.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ПК-4.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.		Тема 2. <i>Здоровье и болезнь</i> Тема 3. <i>Общие методы оценки здоровья индивида</i> Тема 4. <i>Социальная составляющая здоровья.</i> Тема 5. <i>Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

	я.	ПК-4.3. Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, а также проведение разъяснительной антидопинговой работы.	и по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения бытового самообслуживания; проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программе адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; осуществлять обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; проводить разъяснительную антидопинговую работу владеть: навыками создания рекомендаций по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; опытом проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и	Тема 1. <i>Теория здоровья как учебно-научная дисциплина.</i> Тема 2. <i>Здоровье и болезнь.</i> Тема 3. <i>Общие методы оценки здоровья индивида.</i> Тема 4. <i>Социальная составляющая здоровья</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
--	----	--	---	--	---

			самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового самообслуживания; опытом проведения занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; иметь опыт организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; опытом обучения инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; навыками проведения разъяснительной антидопинговой работы.		
--	--	--	---	--	--

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Семестр 2.

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно - спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно - спортивной деятельности	ОПК-1.1. Демонстрирует знания о значении, видах и воспитательных возможностях базовых видов спорта для физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	знать: историю и современное состояние базовых видов спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий базовыми видами спорта; методики обучения базовым видам спорта; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня	Тема 8. <i>Энергетика здоровья.</i> Тема 13. <i>Личность и ее мир.</i> Тема 17. <i>Валеокультурные аспекты языка и общения, обрядов и ритуалов, моделей поведения</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

	по двигательном у и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.2. Использует в практической деятельностимет одики проведения физкультурно- спортивногопраз дника, соревнования, дня здоровья и другихмероприя тийоздоровитель ногохарактераср едствами избранноговидас порта.	здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта способы реализации здоровьеформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно- спортивной деятельности. уметь: применять методы организации занятий по базовым видам спорта с учетом материально- технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; распределять на протяжении занятия средства базовых видов спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно- измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств базовых видов спорта; использовать существующие методики проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по базовым видам физкультурно- спортивной деятельности.	Тема 1. <i>Психическое здоровье человека</i> Тема 15. <i>Культура и валеокультура</i> Тема 16. <i>Общество и общественный идеал.</i>	Вопросы для обсужде ния, тесты, контроль ные работы, разноуров невые задачи и задания, практичес кие задания
		ОПК-1.3. Использует средства базовыхвидов спорта, спортивных и подвижных игр для проведенияподго товительной части занятий, формированияж изненно- необходимыхнав ыковиразвитияф изических качеств,втомчис ле, и дляВас.		Тема 5. <i>Время и темпоральные проблемы жизни.</i> Тема 6. <i>Биологическое время</i> Тема 8. <i>Энергетика здоровья</i> Тема 10. <i>Информация и здоровье</i> .	Вопросы для обсужде ния, тесты, контроль ные работы, разноуров невые задачи и задания, практичес кие задания

			владеть: навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; навыками проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами избранного вида спорта для физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья.		
	ОПК-6	ОПК-6.1. Анализирует социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта.	знать: социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта; социальную значимость профессии, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; составляющие здорового образа жизни и основы его организации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры. уметь: определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; использовать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-	Тема 2. <i>Сознание и мышление.</i> Тема 4. <i>Пространство человека.</i> Тема 5. <i>Время и темпоральные проблемы жизни</i> Тема 8. <i>Энергетика здоровья</i> Тема 10. <i>Информация и здоровье.</i> Тема 11. <i>Духовное измерение человека.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ОПК-6.2. Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены,	как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; использовать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-	Тема 2. <i>Сознание и мышление.</i> Тема 3. <i>Пространство как философская категория</i> Тема 6. <i>Биологическое время.</i> Тема 9.	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания,

		профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физических упражнениях, оздоровительных занятиях.	оздоровительных занятиях; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения; устанавливать тренировочный режим с учетом возрастных гигиенических норм по режиму сна и питания; формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	<i>Информация. Информационное поле Земли.</i> Тема 12. <i>Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.</i> Тема 13. <i>Личность и ее мир.</i> Тема 16. <i>Общество и общественный идеал.</i>	практические задания
		ОПК-6.3. Использует приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	владеть: навыками обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	Тема 9. <i>Информация. Информационное поле Земли.</i> Тема 10. <i>Информация и здоровье</i> Тема 14. <i>Этносы как формы человеческой кооперации и коллективной адаптации к окружающему миру.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
2.	ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологиче	ОПК-13.1. Определяет морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста.	знать: морфологические особенности занимающихся; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;	Тема 1. <i>Психическое здоровье человека.</i> Тема 8. <i>Энергетика здоровья.</i> Тема 13. <i>Личность и ее мир.</i> Тема 14. <i>Этносы как формы человеческой кооперации и</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

	ских ипсихологиче- ских особенностей занимающихся различного олаи возраста, нозологическ ихформ заболеваний анимающихся Способенпла нировать содержание занятий с учетомполож ений теории физическойку льтуры, физиологичес койхарактери стики нагрузки,анат омо- морфологиче ских ипсихологиче ских особенностей занимающихся различного олаи возраста, нозологическ ихформ заболеваний анимающихся		физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и гендерном аспектах;	коллективной адаптации к окружающему миру	
		ОПК- 13.2. Определяет специфику плани рования, его объективные и субъективные предпосылки, целевые результаты и пара метры применяем ых нагрузок.	физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатоми физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; основные понятия возрастной психологии; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; документы планирования образовательного	Тема 11. <i>Здоровый образ жизни.</i> Тема 12. <i>Психическое здоровье человека.</i> Тема 14. <i>Стресс и адаптация.</i>	Вопросы для обсужде ния, тесты, контроль ные работы, разноуров невые задачи и задания, практичес кие задания
		ОПК- 13.3. Способен пла нировать тренир овочный процесс, ориенти руясь на общие по ложения теории фи зической культуры при опоре на конкретные виды спорта, определять цель, задачи, осуществ лять подбор средств и устанавливать па раметры нагрузок при планировании.	процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах. уметь: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора объема тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; учитывать возрастные	Тема 2. <i>Здоровье и болезнь.</i> Тема 11. <i>Здоровый образ жизни.</i>	
			процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах. уметь: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора объема тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; учитывать возрастные	Тема 11. <i>Здоровый образ жизни.</i> Тема 12. <i>Психическое здоровье человека.</i> Тема 2. <i>Здоровье и болезнь.</i> Тема 11. <i>Здоровый образ жизни.</i>	Вопросы для обсужде ния, тесты, контроль ные работы, разноуров невые задачи и задания, практичес кие задания

			психологические особенности занимающихся, повышать мотивацию и волю к победе; планировать тренировочный процесс с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. владеть: навыками проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; планирования занятий и мероприятий оздоровительного характера с использованием средств физической культуры.		
4.	ПК-4 Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков	ПК-4.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации.	знать: нормы соблюдения физической активности занимающегося; нормы соблюдения режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; методику проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся; методику проведения занятия по программам адаптивного физического воспитания; методику составления индивидуальных планов физической реабилитации; методику организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; основы техники безопасности и	Тема 2. <i>Сознание и мышление.</i> Тема 4. <i>Пространство человека.</i> Тема 8. <i>Энергетика здоровья</i> Тема 9. <i>Информация. Информационное поле Земли.</i> Тема 10. <i>Информация и здоровье</i> Тема 13. <i>Личность и ее мир.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ПК-4.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами		Тема 2. <i>Сознание и мышление</i> Тема 3. <i>Пространство как философская категория.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуров

	гиены самоконтроля ,самостоятель ногопередвиж енияи бытовогосамо обслуживани я.	сограниченными возможностями здоровья.	предупреждения травматизма; антидопинговое законодательство Российской Федерации. уметь: формироватьрекомендаци и пофизической активности,соблюдению режима трудаи отдыха занимающегося сцелью закреплениярезультатов реабилитации; проводить коррекционно- развивающие занятия имероприятия посоциализациизанимаю щихся,развитию нихнавыковгиеныи самоконтроля,самостояте льногопередвиженияи бытовогосамообслуживан ия; проводитьс инвалидами и лицами сограниченнымивозможн остями здоровьязанятия по программамадаптивного физическоговоспитания, а такжеиндивидуальнымпл анам физическойреабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительнуюработыс инвалидами и лицами сограниченнымивозможн остямиздоровья; осуществлять обучениеинвалидов,лицсо граниченнымивозможнос тями здоровьятехнике безопасности ипредупреждениютравма тизма; проводитьразъяснительну ю антидопинговуюработу владеть: навыками создания рекомендаций пофизической активности,соблюдению режима трудаи отдыха занимающегося сцелью закреплениярезультатов	Тема 4. <i>Пространство человека.</i> Тема 5. <i>Время и темпоральные проблемы жизни. Тема 6.</i> <i>Биологическое время</i>	новые задачи и задания, практичес кие задания
		ПК- 4.3.Осуществляе т обучениеинвали дов,лицсогранич еннымивозможн остями здоровьятехнике безопасности ипредупреждени ютравматизма, а такжепроведени еразъяснительно й антидопинговой работы.		Тема 9. <i>Информация. Информационн ое поле Земли</i> Тема 10. <i>Информация и здоровье.</i> Тема 11. <i>Духовное измерение человека.</i> Тема 12. <i>Ценностно- смысловая основа человеческой жизни.</i> Тема 13. <i>Личность и ее мир</i>	Вопросы для обсужде ния, тесты, контроль ные работы, разноуров невые задачи и задания, практичес кие задания

			реабилитации; опытом проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены, самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового самообслуживания; опытом проведения занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программе адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; иметь опыт организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; опытом обучения инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; навыками проведения разъяснительной антидопинговой работы.		
--	--	--	---	--	--

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Семестр 3.

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием	ОПК-1.1. Демонстрирует знания о значении, видах и воспитательных возможностях базовых видов спорта для	знать: историю и современное состояние базовых видов спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды базовых видов спорта; воспитательные	Тема 9. <i>Оздоровительные практики. Массаж.</i> Тема 10. <i>Оздоровительные практики. Мануальная терапия.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуров

	ем средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	возможности занятий базовыми видами спорта; методики обучения базовым видам спорта; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. уметь: применять методы организации занятий по базовым видам спорта с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; распределять на протяжении занятия средства базовых видов спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств базовых видов спорта; использовать существующие методики проведения	Тема 11. <i>Оздоровительные практики. Миофасциальный синдром</i> Тема 12. <i>Восточные массажные практики.</i> Тема 13. <i>Микروпунктурные системы. Понятие о Су-Джок.</i> Тема 15. <i>Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений.</i> Тема 16. <i>Йога. Философия и практика йоги.</i> Тема 17. <i>Система закаливания.</i>	новые задачи и задания, практические задания
		ОПК-1.2. Использует в практической деятельности методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами избранного вида спорта.	возможностями здоровья; распределять на протяжении занятия средства базовых видов спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств базовых видов спорта; использовать существующие методики проведения	Тема 9. <i>Оздоровительные практики. Массаж.</i> Тема 10. <i>Оздоровительные практики. Мануальная терапия.</i> Тема 11. <i>Оздоровительные практики. Миофасциальный синдром</i> Тема 12. <i>Восточные массажные практики.</i> Тема 13. <i>Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок.</i> Тема 15. <i>Ци-гун и тай-дзи-цюань</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

			физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности. владеть: навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; навыками проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами избранного вида спорта для физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	<i>система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений.</i> Тема 16. <i>Йога.</i> <i>Философия и практика йоги.</i>	
		ОПК-1.3. Использует средства базовых видов спорта, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования и закрепления необходимых навыков развития физических качеств, в том числе, и для Вас.		Тема 13. <i>Микروпунктурные системы.</i> <i>Понятие о Су-Джок.</i> Тема 15. <i>Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений.</i> Тема 16. <i>Йога.</i> <i>Философия и практика йоги.</i> Тема 17. <i>Система закаливания.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
	ОПК-6	ОПК-6.1. Анализирует социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта.	знать: социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры и спорта; социальную значимость профессии, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; составляющие здорового образа жизни и основы его организации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры. уметь: определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации	Тема 6. <i>Психическое здоровье человека.</i> <i>Психотехники.</i> Тема 7. <i>Психотехники. «Управление реальностью».</i> Тема 9. <i>Оздоровительные практики.</i> <i>Массаж</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ОПК-6.2.		Тема 1.	Вопросы

		Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.	как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; использовать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических норм по режиму сна и питания; формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	Биологические добавки и фитокомплексы. Тема 2. Фитотерапия и фитопрофилактика. Тема 4. Состав еды. Энергетическая, информационная, пластическая функция еды и воды. Тема 5. Системы голодания Тема 6. Психическое здоровье человека. Психотехники	для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ОПК-6.3. Использует приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	владеть: навыками обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении адаптивной физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	Тема 1. Биологические добавки и фитокомплексы. Тема 2. Фитотерапия и фитопрофилактика. Тема 3. ГМО. Генно-модифицированные продукты. Трансгенные продукты. Тема 5. Системы голодания. Тема 6. Психическое здоровье человека. Тема 7. Психотехники. «Управление реальностью».	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

2.	ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Определяет морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста.	знать: морфологические особенности занимающихся; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и гендерном аспектах; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; основные понятия возрастной психологии; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах. уметь: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора объема тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять	Тема 6. <i>Психическое здоровье человека.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ОПК-13.2. Определяет специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, целевые результаты и параметры применения нагрузок.		Тема 9. <i>Оздоровительные практики. Массаж.</i> Тема 10. <i>Оздоровительные практики. Мануальная терапия.</i> Тема 11. <i>Оздоровительные практики. Миофасциальный синдром</i> Тема 12. <i>Восточные массажные практики.</i> Тема 13. <i>Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок.</i> Тема 15. <i>Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений.</i> Тема 16. <i>Йога. Философия и практика йоги.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ОПК-13.3. Способен планировать тренин		Тема 9. <i>Оздоровительн </i>	Вопросы для

		овочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретные виды спорта, определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании.	биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся, повышать мотивацию и волю к победе; планировать тренировочный процесс с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. владеть: навыками проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; планирования занятий и мероприятий оздоровительного характера с использованием средств физической культуры.	ые практики. <i>Массаж.</i> Тема 10. <i>Оздоровительные практики.</i> <i>Мануальная терапия.</i> Тема 11. <i>Оздоровительные практики.</i> <i>Миофасциальный синдром</i> Тема 12. <i>Восточные массажные практики.</i> Тема 13. <i>Микрорелаксационные системы.</i> <i>Понятие о Су-Джок.</i> Тема 15. <i>Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений.</i> Тема 16. <i>Йога.</i> <i>Философия и практика йоги.</i>	обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
4.	ПК-4 Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления	ПК-4.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальных планам	знать: нормы соблюдения физической активности занимающегося; нормы соблюдения режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; методику проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся; методику проведения	Тема 9. <i>Оздоровительные практики.</i> <i>Массаж.</i> Тема 10. <i>Оздоровительные практики.</i> <i>Мануальная терапия.</i> Тема 11. <i>Оздоровительные практики.</i> <i>Миофасциальный синдром</i> Тема 12.	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

	результатов реабилитации ; способен проводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия по социализации и занимающихся, развитию у них навыков гигиены самоконтроля, самостоятельного передвижения бытового обслуживания.	физической реабилитации.	занятия по программам адаптивного физического воспитания; методику составления индивидуальных планов физической реабилитации; методику организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; основы техники безопасности и предупреждения травматизма; антидопинговое законодательство Российской Федерации. уметь:	<i>Восточные массажные практики.</i> Тема 13. <i>Микروпунктурные системы. Понятие о Су-Джок.</i> Тема 15. <i>Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений.</i> Тема 16. <i>Йога. Философия и практика йоги.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ПК-4.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.	формировать рекомендации и по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; проводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия по социализации и занимающихся, развитию у них навыков гигиены самоконтроля, самостоятельного передвижения бытового обслуживания; проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; осуществлять обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями	Тема 9. <i>Оздоровительные практики. Массаж.</i> Тема 10. <i>Оздоровительные практики. Мануальная терапия.</i> Тема 11. <i>Оздоровительные практики. Миофасциальный синдром</i> Тема 12. <i>Восточные массажные практики.</i> Тема 13. <i>Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок.</i> Тема 15. <i>Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений.</i> Тема 16. <i>Йога. Философия и</i>	

			тями здоровьятехнике безопасности ипредупреждениютравматизма; проводитьразъяснительную антидопинговуюработу владеть: навыками создания рекомендаций пофизической активности,соблюдению режима трудаи отдыха занимающегося сцелью закреплениярезультатов реабилитации; опытом проведения коррекционно-развивающих занятий имероприятий посоциализациизанимающихся,развитиюу нихнавыковгигиеныи самоконтроля,самостоятельногопередвиженияи бытовогосамообслуживания; опытом проведения занятий с инвалидами и лицами сограниченнымиивозможностями здоровьязанятия по программамадаптивного физическоговоспитания, а такжеиндивидуальнымпланам физическойреабилитации; иметь опыт организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительнойработысн инвалидами и лицами сограниченнымиивозможностямиздоровья; опытом обученияинвалидов,лицсограниченнымиивозможностями здоровьятехнике безопасности ипредупреждениютравматизма; навыками проведенияразъяснительной антидопинговойработы.	<i>практика йоги.</i> Тема 6. <i>Психическое здоровье человека.</i> Тема 7. <i>Психотехники. «Управление реальностью».</i> Тема 17. <i>Система закаливания.</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
--	--	--	---	--	---

Вопросы для обсуждения 1 семестр

1. Понятие валеологии. Предмет изучения, значение.
2. Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни. Проблема нормы и аномалии.
3. Организм как совокупность систем и функций, связей со средой. Адаптивно-защитные механизмы организма.
4. Здоровый образ жизни и его обеспечение.
5. Основные методы оценки здоровья индивида.
6. Классификация методов валеологического исследования.
7. Физическое здоровье человека. Сверхвозможности человека.
8. Биологическая клетка, ДНК, рибосома.
9. Дыхательная система человека.
10. Сердечно-сосудистая система человека.
11. Кровообращение, кроветворение.
12. Пищеварительная система, ЖКТ.
13. Печень, поджелудочная железа, функции ферментов.
14. Выделительная система человека, почки.
15. Выделительная система человека. Кожа.
16. Эндокринная система человека.
17. Функции и роль гормонов, гуморальная регуляция.
18. Половая система человека. Женская половая система. Репродуктивные возможности.
19. Половая система человека. Мужская половая система. Репродуктивные возможности.
20. Инфекционные заболевания. Классификация.
21. Инфекционные заболевания. Виды возбудителей, способы заражения.
22. Инфекционные заболевания передающиеся половым путём. Венерические болезни.
23. Головной мозг, его функции.
24. Кора головного мозга.
25. Возможности мозга.
26. Нервная система человека, функции нервной системы: сенсорика, координация движения.
27. Симпатическая и парасимпатическая нервная система человека.
28. Физиология здоровья от рождения до старости. Философия смерти тела.
29. Особенности телосложения человека. Типы конституций.
30. Адаптивно-защитные механизмы организма.
31. Субъективные и объективные методы исследования здоровья. Антропометрические функциональные показатели здоровья. Анкетирование.
32. Методы сохранения психического здоровья.
33. Эмоциональная сфера человека, её регуляция.
34. Психотипы. Патологические акцентуации характера.
35. Темперамент типы. Тест Айзенка.

- 36.Тревожность. Тест Спилберга – Ханина.
- 37.Физическое здоровье и развитие человека. Индекс Пинье. Нагрузочные пробы. Тест Купера.
- 38.Физическое здоровье и развитие человека. Нагрузочные пробы.
- 39.Физическое здоровье и развитие человека. Тест Купера.
- 40.Пути сохранения физического и психического здоровья человека.
- 41.Оздоровительные системы. Виды.
- 42.Пища. Значение.
- 43.Пища, распространенные теории питания.
- 44.Пища. БАДы, витамины, микро и макроэлементы. ГМО и продукты питания. Фаст фуд.
- 45.Адаптация организма.Учение о стрессе.
- 46.Стадии физиологической стресс-реакции.
- 47.Эмоциональный стресс и заболевания организма.
- 48.Тренирующее, адаптогенное воздействие дозированного стресса.
- 49.Физическая культура и адаптация организма.
- 50.Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека.
- 51.Десинхроноз и профилактика его последствий.
- 52.Сон и его регуляция.
- 53.Сон и его виды, две функции сна. Сновидения.
- 54.Нарушения сна. Регуляция сна
- 55.Работоспособность и повышение ее эффективности. Организация отдыха.Особенности и профилактика утомления при умственной деятельности студента. Оптимизация умственной работоспособности.
- 56.Факторы вредящие здоровью.
- 57.Наркомания. Классификация, лечение, профилактика.
- 58.Вредные привычки. Наркомания, алкоголизм, табакокурение. Профилактика распространения.
- 59.Вредные привычки, алкоголизм. Профилактика распространения.
- 60.Вредные привычки, табакокурение. Профилактика распространения.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«вопросы для обсуждения»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Обсуждение вопроса представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным

	категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Вопросы для обсуждения 2 семестр

- 1.
2. Темперамент типы. Тест Айзенка.
3. Эмоциональная сфера человека, его регуляция
4. Пространство как философская категория.
5. Сознание и межполушарная асимметрия мозга.
6. Пространство как объект научного исследования.
7. Категории "время" и "вечность", их соотношение.
8. Концепция "вложенности" пространств
9. Биологическое время. Концепция "дления" В.И.Вернадского. Время и жизнь.
10. Естественное мышление. Расширение сознания. Открытое сознание.
11. Термодинамическая, космологическая и психологическая "стрелы" времени
12. Очистка и оформления пространства жизни. Пространство и свобода
13. Мышление как процесс и форма объединения действительности.
14. Генетическая информация. Информация и эволюция
15. Энергия, энтропия, неэнтропия: суть понятий.
16. Душа как регулятор взаимоотношений человека с природой и людьми
17. Информация: истоки и смысл понятия.
18. Человек как энергетически открытая система
19. Феномен духа, духовности. Одухотворение живого космоса древними.
20. Духовность как связывающее "сеть" всего сущего, его основа и смысл.
21. Здоровье семьи, валеология и философия его сохранения и укрепления.
22. Этнос и его экосистема. Биоэнергетика этногенеза. Генотип и этнотип
23. Искусство в валеофилософском измерении. Энергетика и духовность искусства
24. Отцовство и материнство. Философия воспитания здорового ребенка
25. Энергетический обмен со средой: технологии и механизмы
26. Человек в информационных потоках. Здоровье и информация.
27. Биологические ритмы. Десинхроноз
28. Мир как пространственно-временной континуум.
29. Время, ритмы, циклы.
30. Евклидова и неевклидова геометрия пространства
31. Человек как обширное поле сознания. Трансперсонализм
32. Пространство человека: телесное, полевое, жизненное, социальное
33. Идея вечности как идея преодоления времени
34. Взаимопревращения материи и энергии
35. Категории "время" и "вечность", их соотношение.

36. Информационное поле Земли
37. Законы энергоэнтропии. Хаос.
38. Время и энергия. "Поток" времени и его активные свойства (Н. Козырев).
39. Энергетические центры и меридианы, биологически активные точки
40. Вселенная в философской ретроспективе: "нус" Анаксагора, "логос" Гераклита.
41. "Мир идей" Платона, дух "Гегеля," потоки сознания "У.Джемса
42. Душевная жизнь как переживание человеком своего земного бытия
43. Энерготипы человека. Человек пассионарный
44. Энергетический "кокон" человека.
45. Общая теория хронального поля А.Вейника
46. Философские подходы к проблеме духа: объективно-рационалистический, антропологический, интенциональный
47. Сознание как аспект духовности
48. Сознательное бытие. Сознательная эволюция человека
49. Валеофилософские подходы к гармонизации сознания.
50. Мега, макро- и микро-пространство
51. Формирование энергоэнтропийной картины жизни
52. Ритмы космических и планетарных воздействий на человека
53. Информация как свидетельство фундаментальной взаимосвязи и нераздельной слитности Вселенной.
54. Болезнь как отсутствие духа. Духовное измерение здоровья.
55. Личные альтернативы, выбор и свобода воли. Судьба
56. Культура, ее структура и функции.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«вопросы для обсуждения»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Обсуждение вопроса представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Вопросы для обсуждения
3 семестр

1. Ареал возможностей акупрессуры
2. Генно модифицированные продукты. Трансгенные продукты.
3. Понятие о лекарственных препаратах и БАДах.
4. Спектр распространения ГМО. Тенденции, опасности. Негативные и позитивные аспекты повсеместного насыщения продуктами ГМО.
5. Воздействие на микросистемы пальцев, кисти, стопы, ушей.
6. Состав пищи. Рациональное питание.
7. Возможные последствия, методы профилактики возможных патологических изменений человеческого организма при использовании ГМО.
8. Системы голодания. Теоритическое обоснования.
9. Методы воздействия на активные точки тела.
10. Психическое здоровье человека.
11. Практики манипуляции сознанием.
12. Цигун в оздоровлении, профилактике, лечении.
13. Фитопрепараты в народной медицине.
14. Возможности методов психотехник, осложнения и опасность применения, критика эффективности результатов.
15. Оздоровительные методики на основе практики мудр.
16. Системы голодания, эффекты, противопоказания.
17. Йога для оздоровления, профилактики, реабилитации.
18. Состав пищи. Рациональное питание.
19. «Трансерфинг реальности».
20. Йога. Философия и практика йоги.
21. Основы Аюрведы и восточных систем фитотерапии (китайской, Тибетской и др
22. Психотехники. «Управление реальностью».
23. Мануальная терапия и профилактика. Возможности мануальных действий на суставы, позвоночник, череп, живот.
24. Сознание, под- и над- сознание. Управление сознанием
25. Массаж является европейский – понятие, теоретически обоснованные технические средства
26. Понятие о Чи, меридианах, активных точках тела.
27. Метидации. Теория, виды и техника медитаций.
28. Методики массажа, рекомендованные для оздоровления.
29. Энергетическая, информационная, пластическая функции пищи и воды.
30. Тонизирующий, седативный и гармонизирующий методы воздействия рефлексотерапии.
31. Медитативные практики. Молитва.
32. Оздоровительные практики: массаж, мануальная терапия
33. Система гармонизации Чи с помощью Мудр. Возможности, критическая оценка.
34. Триггерные точки. Методы воздействия, Физиология эффектов.
35. Работы Поулинга. Бизнес проекты на основе БАД.

36. Восточные массажные практики.
37. Биологические добавки и фито комплексы.
38. Ци-гун и тай-дзи-цюань система двигательных, внутренних медитативных и дыхательных упражнений.
39. Бальнеологические оздоровительные практики.
40. Йога для беременных.
41. Понятие о траволечении. Аюрведа.
42. Система по закаливанию. Практика обливания холодной водой. Показания и противопоказания, ожидаемые эффекты, технологические приемы.
43. Фитотерапия и фитопрофилактика.
44. Йога для оздоровления, профилактики, реабилитации.
45. Сауна. Общие положения Ожидаемые эффекты, показания и противопоказания. Техника приема процедур.
46. Остеопатия. Ожидаемые эффекты, мифы и реальности действия.
47. Русская баня Особенности показания и противопоказания. Возможности Практические приемы.
48. Понятие о хатха-йоге. Основные позы - асаны. Сочетание позы и дыхания.
49. Оценка реальных эффектов и возможных негативных результатов применения БАД.
50. Критический анализ возможностей и осложнений при фитотерапии
51. Миофасциальные синдромы. МФБС системы.
52. Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«вопросы для обсуждения»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Обсуждение вопроса представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Разноуровневые задачи и задания

Семестр 1.

Тема 1. Общая теория здоровья как учебно-научная дисциплина

1. Подготовьте презентацию на одну из тем «Жизнь и здоровье человека», «Эволюция науки про здоровье», «Влияние разных факторов на формирование здоровья».
2. Заполните таблицу «Влияние разных факторов на формирование здоровья»

Фактор	Суть влияния

Тема 2. Здоровье и болезнь

1. Приведите статистику заболеваемости в своем регионе.
2. Изучите факторы, от которых зависит здоровье человека.
3. Дайте понятие и приведите примеры «третьего состояния»

Тема 3. Общие методы оценки здоровья индивида.

1. Дайте характеристику разных видов тестирования, анкетирования их проведение и значение в формировании здоровья.
2. Заполните таблицу «Методы оценки здоровья»

Метод	Характеристика

Тема 4. Социальная составляющая здоровья.

1. Выпишите в словарь терминов понятия «субъективные» и «объективные» показатели здоровья, «гомеостаз», «адаптация», «иммунитет».
2. Подготовьте презентацию на тему «Условия сохранения, коррекции и приумножения здоровья»

Тема 5. Физиология человека от оплодотворения и рождения до смерти.

1. Охарактеризуйте типы конституции по Кречмеру.
2. Подготовьте презентацию по теме: «Половой деморфизм. Возрастные особенности».

Тема 6. Мочевыделительная система.

1. Подготовьте презентацию по теме: «Анатомия, физиология, функциимочевыделительной системы». «Половые различия строение мочевыделительной системы».

Тема 7. Нервная система. Головной мозг.

1. Выпишите в словарь терминов понятия «нейрон», «аксон», «дендрит», «синапс», «рецептор».
2. Опишите возможности головного мозга
3. Охарактеризуйте в чем заключаются отличия симпатической и парасимпатической нервной системы человека? Составьте сравнительную таблицу.

Тема 8. Сердечно-сосудистая, дыхательная и лимфатическая система.

1. Выписать в словарь терминов понятия «дыхательная система», «сердце», «кровообращение», «пищеварительная система», «нефрон».
2. Опишите путями сохранения здоровья органов дыхания.
3. Выпишите признаки физиологического здоровья дыхательной системы.
4. Зарисуйте схему кровообращения.

Тема 9. Пищеварительная система.

1. Заполните таблицу: «Укажите органы пищеварительной системы».

Орган	Характеристика	Функция

Тема 10. Костно-мышечный аппарат. Общие представления.

1. Подготовьте презентацию по теме: «Анатомия, физиология, функции костно-мышечного аппарата».

Тема 11. Здоровый образ жизни. Психическая и духовная составляющая здоровья.

1. Заполните таблицу: «физиологические основы закаливания и его видов»:

Вид закаливания	Характеристика

2. Подготовить презентацию по теме: «Значение физического движения в профилактике болезней».
3. Изучить дыхательные методики Стрельниковой и Бутейко, в чем заключается их парадоксальность?

Тема 12. Психическое здоровье человека.

1. Приведите примеры разных определений психического здоровья.

2. Справедливое ли, по вашему мнению, утверждение, что психическое здоровье – это не состояние непрерывного блаженства? Обоснуйте свою точку зрения и закончите предложение.
3. Подготовьте презентацию по теме: «Пути сохранения психического здоровья».
4. Пройдите теста для определения типа темперамента по Айзенку и тест «Оценка уровня ситуативной (реактивной) тревожности»
Методика Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина.

Тема 13. Организация рационального питания.

1. Назовите нормы суточного потребления белков, жиров и углеводов.
2. Изучите как производится расчет суточной калорийности потребляемой пищи?
3. Подготовьте презентацию по одной из тем: «Биологически активные добавки, витамины, микро и макроэлементы», «ГМО и продукты питания», «Избыточная и недостаточная масса тела», «Фаст фуд».

Тема 14. Стресс и адаптация.

1. Опишите теорию стресса и адаптации организма к неблагоприятным воздействиям среды.
2. Подготовьте презентацию на тему: «Способы профилактики стресса».

Тема 15. Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека.

1. Разработайте программу: «Организация режима труда и отдыха» для разных возрастов и категорий людей.

Тема 16. Факторы, которые наносят вред здоровью. Инфекционные заболевания.

1. Выпишите в словарь терминов определения: «инфекционное заболевание», «сифилис», «гонорея», «туберкулез», «СПИД», «наркомания», «алкоголизм».
2. Изучите классификацию инфекционных заболеваний.
3. Изучите статистику распространения инфекционных заболеваний в своем регионе.

Тема 17. Факторы, которые наносят вред здоровью.

1. Перечислите признаки физической зависимости от наркотических веществ.
2. Какие стадии развития алкоголизма вы знаете? Перечислите их.
3. Самостоятельно пройти тесты на выявление склонности к алкоголизму.

Семестр 2.

Тема 1. Психическое здоровье человека.

1. Охарактеризуйте пути сохранения психического здоровья.
2. Перечислите методики выявления отклонений психического здоровья.
3. Самостоятельно пройдите методику по выявлению отклонений психического здоровья.

Тема 2. Сознание и мышление.

1. Составьте сравнительную характеристику «Специфика лево- и правополушарного мышления, и поведения».
2. Подготовьте презентацию по теме: «Сознание – одна из центральных категорий философии и валеологии».

Тема 3. Пространство как философская категория.

1. Подготовиться к диспуту по теме: «Роль пространства в воссоздании и стойкости энергетических структур и физических форм жизни».

Тема 4. Пространство человека.

1. Заполните таблицу:

Пространство человека	Характеристика

2. Подготовьте презентацию по теме: «Исцеляющие свойства пространства».

Тема 5. Время и темпоральные проблемы жизни.

1. Назовите известные Вам идеи «вечности».
2. Подготовьте презентацию по теме: «Термодинамические, космологические и психологические «стрелы» времени».

Тема 6. Биологическое время. Время и жизнь.

1. Подготовьте презентацию по теме: «Интенсивность и «плотность» времени истории как факторы здоровья и долголетия человека.

Тема 7. Энергии и энтропия.

1. Охарактеризуйте законы энергоэнтропии.
2. Раскройте особенности формирования энергоэнтропийной картины жизни различных авторов (Р.Ю. Майер, В.Томсон, Г.Гельмгольц, С. Подолинский, Л.Больцман, В. Оствальд, К. Темирязов и др.).

Тема 8. Энергетика здоровья.

1. Подготовьте доклад к диспуту на тему: «Человек как сложная многоконтурная, биорезонансная, биологически активная, информационно-энергетическая система».

Тема 9. Информация. Информационное поле Земли.

1. Подготовьте презентацию по теме: «Информация: истоки и смысл понятия».
2. Раскройте смысл понятия: «Информация как свидетельство фундаментальной взаимосвязи и нераздельности мира».

Тема 10. Информация и здоровье. Информация и жизнь.

1. Составьте хронологическую таблицу: «Информация и эволюция»
2. Подготовьте презентацию по теме: «Влияние информации на развитие человека и его здоровье».

Тема 11. Духовное измерение человека.

1. Назовите основные философские подходы к проблеме духа.
2. Дать сравнительный анализ понятиям «Духовное и душевное»

Тема 12. Ценностно-смысловая основа человеческой жизни.

1. Раскройте роль моральных кодексов в сохранении человека как биологической, социальной и духовной сущности.
2. В чем, по Вашему мнению, заключается смысл жизни?

Тема 13. Личность и ее мир.

1. Назовите основные человеческие состояния.
2. Раскройте особенности основных видов любви (Любовь как получение мира, сила социального объединения, способ жизни и развития человека; любовь как жизненный порыв и эволюционная сила; любовь к «ближнему» и любовь к «дальному»; «космическая» любовь и т.п.)

Тема 14. Этносы как формы человеческой коорепации и коллективной адаптации к окружающему миру.

Подготовиться к диспуту на тему: «Валеологические этнокатастрофы и проблемы валеологической реабилитации этнических сообществ».

Тема 15. Культура и валеокультура.

1. Заполните таблицу

Культура	Характеристика
Материальная культура	
Духовная культура	

2. Подготовьте презентацию по теме: «Разнообразие национальных валеокультур, общее и специфично личностное в них».
3. Привидите примеры известных Вам национальных валеокультур.

Тема 16. Общество и общественный идеал.

1. В чем заключается сила и слабость общества?

2. Подготовьте презентацию по теме: «Валеологизация жизни как перспектива общественного развития».

Тема 17. Валеокультурные аспекты языка и общения, обрядов и ритуалов, моделей поведения.

1. Дайте характеристику массовой валеокультуре.
2. Подготовьте презентацию по теме: «Валеокультурный человек и роль системы образования в его становлении».

Семестр 3.

Тема 1. Биологические добавки и фитокомплексы

1. Составьте таблицу: «Эффективность и возможные негативные результаты использования БАД».
2. Перечислите известные Вам бизнес проекты на основе БАД

Тема 2. Фитотерапия и фитопрофилактика.

1. Перечислите, известные Вам, фито препараты в народной медицине, в чем заключается их особенность.

Тема 3. ГМО. Генно-модифицированные продукты.

1. Охарактеризуйте возможные последствия, методы профилактики возможных патологических изменений человеческого организма.
2. В чем заключается негативные и позитивные аспекты повсеместного насыщения продуктов ГМО.

Тема 4. Состав еды.

1. Перечислите основные функции еды и воды.
2. Расшифровка обозначений на этикетках продуктов.

Тема 5. Системы голодания.

1. Опишите какую-либо систему голодания, ее эффекты, показания и противопоказания.
2. Подготовьтесь к дискуссии: «Система голодания, как метод оздоровления»

Тема 6. Психическое здоровье человека.

1. Опишите одну, из понравившихся Вам, психотехник.
2. Какова особенность практики манипуляций сознанием.

Тема 7. Психотехники.

Подготовьте презентацию по теме: «Психотехника» (на свой выбор), попробуйте применить ее на практике

Тема 8. Сознание, под- и над-сознание.

1. Подготовьте презентацию по теме: «Теория, виды и техника медитации».
2. Перечислите, известные Вам техники медитации.

Тема 9. Оздоровительные практики. Массаж.

1. Заполните таблицу:

Методики, рекомендованные для оздоровления	Характеристика

2. Подготовьте один из видов практики массаж.

Тема 10. Оздоровительные практики.

Подготовьте доклад к дискуссии: «Мануальная терапия – эффекты, мифы и реальность действий».

Тема 11. Оздоровительные практики. Миофасциальный синдром.

Подготовьте презентацию по теме: «Триггерные точки».

Тема 12. Восточные массажные практики.

Раскройте роль восточных массажных практик на организм человека.

Тема 13. Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок.

1. Подготовьте презентацию по теме: «Пресс терапия «цу-бо».
2. В чем заключается особенность применения «Су-джок» терапии.

Тема 14. Система гармонизации Чи, с помощью Мудр.

Подготовиться к диспуту на тему: «Оздоровительные методики мудр».

Тема 15. Ци-гун и тай-дзи-цюань система подвижных, внутренних, медитативных и дыхательных упражнений.

Подготовьте презентацию на тему: «Ци-гун – гимнастика для улучшения здоровья»

Тема 16. Йога. Философия и практика йоги

1. История формирования и происхождения «Йоги»
2. Назовите, известные Вам, разновидности йоги.

Тема 17. Система закаливания.

1. Заполните таблицу:

Процедура закаливания	Показания и противопоказания	Ожидаемый эффект
-----------------------	------------------------------	------------------

--	--	--

2. Подготовьте доклад по одной из методик закаливания.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать собственное обоснованное мнение по проблемам и возможным путям их решения в данной дисциплине

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения владения навыками и применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками и применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки оформления работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками и применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

Выполнение контрольной работы

Варианты контрольных работ

Семестр 1.

Вариант № 1.

1. Биологическая клетка, ДНК, рибосома.
2. Дыхательная система человека.
3. Головной мозг, его строение, функции.

Вариант № 2.

1. Системы кровообращение, кроветворение.
2. Физическое здоровье человека. Сверхвозможности человека.
3. Нервная система человека, функции нервной системы: сенсорика

Вариант № 3.

1. Здоровый образ жизни и его обеспечение.
2. Эндокринная система человека.
3. Инфекционные заболевания. Виды возбудителей, способы заражения.

Вариант № 4.

1. Основные методы оценки здоровья индивида.
2. Кожа. Строение, функции.
3. Эмоциональная сфера человека, её регуляция

Вариант № 5.

1. Методы сохранения психического здоровья.
2. Особенности телосложения человека. Типы конституций.
3. Выделительная система человека.

Вариант № 6.

1. Адаптивно-защитные механизмы организма.
2. Тревожность. Тест Спилбергера – Ханина.
3. Пища, распространенные теории питания.

Вариант № 7.

1. Физическое здоровье и развитие человека. Индекс Пинье. Нагрузочные пробы.
2. Факторы вредящие здоровью.
3. Кора головного мозга: строение, основные функции.

Вариант № 8.

1. Наркомании. Классификация, лечение, профилактика.
2. Субъективные и объективные методы исследования здоровья
3. Физиология здоровья от рождения до старости.

Вариант № 9.

1. Антропометрические функциональные показатели здоровья.
2. Психотипы. Патологические акцентуации характера.
3. Адаптация организма. Учение о стрессе.

Вариант № 10.

1. Классификация методов валеологического исследования.
2. Вредные привычки, алкоголизм. Профилактика распространения.
3. Пути сохранения физического и психического здоровья человека.

Вариант № 11.

1. Темперамент типы. Тест Айзенка.
2. Строение и функции почки.
3. Организм как совокупность систем и функций, связей со средой.

Вариант № 12.

1. Инфекционные заболевания передающиеся половым путём. Венерические болезни.
2. Пищеварительная система, ЖКТ.
3. Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни.

Вариант № 13.

1. Физическое здоровье и развитие человека. Тест Купера.
2. Возможности головного мозга, функции
3. Проблема нормы, патологии и аномалии

Вариант № 14.

1. Печень, поджелудочная железа, функции ферментов.

2. Симпатическая и парасимпатическая нервная система человека.
3. Физическое здоровье и развитие человека. Нагрузочные пробы.

Вариант № 15.

1. Вредные привычки. Наркомания, алкоголизм, табакокурение. Профилактика распространения.
2. Философия смерти тела.
3. Сон и его виды, две функции сна. Сновидения

Вариант № 16.

1. Мужская половая система. Репродуктивные возможности.
2. Нарушения сна. Регуляция сна
3. Вредные привычки, табакокурение. Профилактика распространения

Вариант № 17.

1. Мозжечок, координация движений.
2. Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека.
3. Адаптивно-защитные механизмы организма.

Вариант № 18.

1. Функции и роль гормонов, гуморальная регуляция.
1. Пища. БАДы, витамины, микро и макроэлементы.
2. Оптимизация умственной работоспособности.

Вариант № 19.

1. Женская половая система. Репродуктивные возможности.
2. ГМО и продукты питания. Фаст фуд.
3. Десинхроноз и профилактика его последствий.

Вариант № 20.

1. Сон и его регуляция.
2. Стадии физиологической стресс-реакции.
3. Оздоровительные системы. Виды.

Вариант № 21.

1. Работоспособность и повышение ее эффективности.
2. Пища, оптимальный рацион. Значение нутриентов.
3. Физическая культура и адаптация организма.

Вариант № 22.

1. Аэробика. Тест Купера.
2. Организация отдыха.
3. Эмоциональный стресс и заболевания организма.

Вариант № 23.

1. Особенности и профилактика утомления при умственной деятельности студента.
2. Функции и роль гормонов, гуморальная регуляция.
3. Тренирующее, адаптогенное воздействие дозированного стресса.

Вариант № 24.

1. Понятие валеологии. Предмет изучения, значение.
2. Сердечно-сосудистая система человека.
3. Инфекционные заболевания. Классификация.

Варианты контрольных работ

Семестр 2.

Вариант № 1.

1. Пространство человека: телесное, полевое, жизненное, социальное
2. Идея вечности как идея преодоления времени
3. Взаимопревращения материи и энергии.

Вариант № 2.

1. Категории "время" и "вечность", их соотношение.
2. Информационное поле Земли.
3. Законы энергоэнтропии. Хаос.

Вариант № 3.

1. Время и энергия. "Поток" времени и его активные свойства (Н. Козырев).
2. Энергетические центры и меридианы, биологически активные точки.
3. Вселенная в философской ретроспективе: "нус" Анаксагора, "логос" Гераклита.

Вариант № 4.

1. "Мир идей" Платона, дух "Гегеля," потоки сознания "У.Джемс,"
2. Душевная жизнь как переживание человеком своего земного бытия
3. Энерготипы человека. Человек пассионарный.

Вариант № 5.

1. Энергетический "кокон" человека.
2. Общая теория хронального поля А.Вейника.
3. Философские подходы к проблеме духа: объективно-рационалистический, антропологический, интенциональный

Вариант № 6.

1. Сознание как аспект духовности.
2. Пространство концептуальный.
3. "Сознательное бытия". Сознательная эволюция человека

Вариант № 7.

1. Валеофилософские подходы к гармонизации сознания.
2. Мега, макро- и микро-пространство.
3. Симфония биологических ритмов человека.

Вариант № 8.

1. Формирование энергоэнтропийной картины жизни
2. Ритмы космических и планетарных воздействий на человека
3. Информация как свидетельство фундаментального взаимосвязи и нераздельной слитности Вселенной.

Вариант № 9.

1. Болезнь как отсутствие духа. Духовное измерение здоровья.
2. Личные альтернативы, выбор и свобода воли. Судьба.

3. Культура, ее структура и функции.

Вариант № 10.

1. Разрушительное, агрессивное искусство.

2. Родословная, ее духовная и валеологическая значимость.

3. Смысл жизненных ценностей: жизнь и гармония, совесть и справедливость, любовь и счастье, свобода, познание, творчество.

Вариант № 11.

1. Темперамент типы. Тест Айзенка.

2. Эмоциональная сфера человека, его регуляция

3. Пространство как философская категория.

Вариант № 12.

1. Сознание и межполушарная асимметрия мозга.

2. Пространство как объект научного исследования.

3. Категории "время" и "вечность", их соотношение.

Вариант № 13.

1. Концепция "вложенности" пространств

2. Биологическое время. Концепция "дления" В.И.Вернадского. Время и жизнь.

3. Естественное мышления. Расширение сознания. Открытая сознание.

Вариант № 14.

1. Термодинамическая, космологическая и психологическая "стрелы" времени.

2. Очистка и оформления пространства жизни. Пространство и свобода.

3. Мышление как процесс и форма объединения действительности.

Вариант № 15.

1. Генетическая информация. Информация и эволюция

2. Энергия, энтропия, негэнтропия: суть понятий.

3. Душа как регулятор взаимоотношений человека с природой и людьми

Вариант № 16.

1. Информация: истоки и смысл понятия.

2. Человек как энергетически открытая система.

3. Феномен духа, духовности. Одухотворение живого космоса древними.

Вариант № 17.

1. Духовность как связывающее "сеть" всего сущего, его основа и смысл.

2. Здоровье семьи, валеология и философия его сохранения и укрепления.

3. Этнос и его экосистема. Биоэнергетика этногенеза. Генотип и этнотип.

Вариант № 18.

1. Искусство в валеофилософском измерении. Энергетика и духовность искусства

2. Отцовство и материнство. Философия воспитания здорового ребенка.

3. Энергетический обмен со средой: технологии и механизмы

Вариант № 19.

1. Человек в информационных потоках. Здоровье и информация.
2. Биологические ритмы. Десинхроноз.
3. Мир как пространственно-временной континуум.

Вариант № 20.

1. Время, ритмы, циклы.
2. Евклидова и неевклидова геометрия пространства.
3. Человек как обширное поле сознания. Трансперсонализм.

Вариант № 21.

1. Формирование энергоэнтروпийной картины жизни
2. Ритмы космических и планетарных воздействий на человека
3. Законы энергоэнтропии. Хаос.

Вариант № 22.

1. Сознание и межполушарная асимметрия мозга.
2. Эмоциональная сфера человека, его регуляция
3. Симфония биологических ритмов человека.

Вариант № 23.

1. Сознание как аспект духовности.
2. Общая теория хронального поля А.Вейника.
3. Пространство как философская категория

Вариант № 24.

1. Категории "время" и "вечность", их соотношение.
2. Информационное поле Земли.
3. Этнос и его экосистема. Биоэнергетика этногенеза. Генотип и этнотип.

Варианты контрольных работ**Семестр 3.****Вариант № 1.**

1. Ареал возможностей акупрессуры
2. Генно модифицированные продукты. Трансгенные продукты.
3. Понятие о лекарственных препаратах и БАДах.

Вариант № 2.

1. Спектр распространения ГМО. Тенденции, опасности. Негативные и позитивные аспекты повсеместного насыщения продуктами ГМО.
2. Воздействие на микросистемы пальцев, кисти, стопы, ушей.
3. Энергетическая, информационная, пластическая функции пищи и воды.

Вариант № 3.

1. Состав пищи. Рациональное питание.
2. Возможные последствия, методы профилактики возможных патологических изменений человеческого организма при использовании ГМО.

3. Оздоровительные практики: массаж, мануальная терапия

Вариант № 4.

1. Системы голодания. Теоретическое обоснования.
2. Методы воздействия на активные точки тела.
3. Психическое здоровье человека.

Вариант № 5.

1. Практики манипуляции сознанием.
2. Цигун в оздоровлении, профилактике, лечении.
3. Фитопрепараты в народной медицине.

Вариант № 6.

1. Возможности методов психотехник, осложнения и опасность применения, критика эффективности результатов.
2. Оздоровительные методики на основе практики мудр.
3. Понятие о траволечении. Аюрведа.

Вариант № 7.

1. «Трансерфинг реальности».
2. Йога. Философия и практика йоги.
3. Основы Аюрведы и восточных систем фитотерапии (китайской, Тибетской и др)

Вариант № 8.

1. Психотехники. «Управление реальностью».
2. Мануальная терапия и профилактика. Возможности мануальных действий на суставы, позвоночник, череп, живот.
3. Состав пищи. Рациональное питание.

Вариант № 9.

1. Сознание, под- и над- сознание. Управление сознанием
2. Массаж является европейский – понятие, теоретически обоснованные технические средства
3. Понятие о Чи, меридианах, активных точках тела.

Вариант № 10.

1. Медитации. Теория, виды и техника медитаций.
2. Методики массажа, рекомендованные для оздоровления.
3. Энергетическая, информационная, пластическая функции пищи и воды.

Вариант № 11.

1. Тонизирующий, седативный и гармонизирующий методы воздействия рефлексотерапии.
2. Медитативные практики. Молитва.
3. Оздоровительные практики: массаж, мануальная терапия

Вариант № 12.

1. Система гармонизации Чи с помощью Мудр. Возможности, критическая оценка.
2. Триггерные точки. Методы воздействия, Физиология эффектов.
3. Работы Поулинга. Бизнес проекты на основе БАД.

Вариант № 13.

1. Восточные массажные практики.
2. Биологические добавки и фито комплексы.
3. Ци-гун и тай-дзи-цюань система двигательных, внутренних медитативных и дыхательных упражнений.

Вариант № 14.

1. Бальнеологические оздоровительные практики.
2. Йога для беременных.
3. Понятие о траволечении. Аюрведа.

Вариант № 15.

1. Система по закаливанию. Практика обливания холодной водой. Показания и противопоказания, ожидаемые эффекты, технологические приемы.
2. Фитотерапия и фитопрофилактика.
3. Йога для оздоровления, профилактики, реабилитации.

Вариант № 16.

1. Сауна. Общие положения Ожидаемые эффекты, показания и противопоказания. Техника приема процедур.
2. Остеопатия. Ожидаемые эффекты, мифы и реальности действия.
3. Психическое здоровьечеловека.

Вариант № 17.

1. Русская баня Особенности показания и противопоказания. Возможности Практические приемы.
2. Понятие о хатха-йоге. Основные позы - асаны. Сочетание позы и дыхания.
3. Оценка реальных эффектов и возможных негативных результатов применения БАД.

Вариант № 18.

1. Критический анализ возможностей и осложнений при фитотерапии
2. Миофасциальные синдромы. МФБС системы.
3. Микропунктурные.системы. Понятие о Су-Джок.

Вариант № 19.

1. Практики манипуляции сознанием.
2. Цигун в оздоровлении, профилактике, лечении.
3. Фитопрепараты в народной медицине.

Вариант № 20.

1. Возможности методов психотехник, осложнения и опасность применения, критика эффективности результатов.
2. Оздоровительные методикина основе практики мудр.
3. Понятие о Чи, меридианах, активных точках тела.

Вариант № 21.

1. «Трансерфинг реальности».
2. Йога. Философия и практика йоги.

3. Основы Аюрведы и восточных систем фитотерапии (китайской, Тибетской и др)

Вариант № 22.

1. Психотехники. «Управление реальностью».
2. Мануальная терапия и профилактика. Возможности мануальных действий на суставы, позвоночник, череп, живот.
3. Оценка реальных эффектов и возможных негативных результатов применения БАД.

Вариант № 23.

1. Восточные массажные практики.
2. Сознание, под- и над- сознание. Управление сознанием
3. Ци-гун и тай-дзи-цюань система двигательных, внутренних медитативных и дыхательных упражнений

Вариант № 24.

1. Метидации. Теория, виды и техника медитаций.
2. Системы голодания. Теоритическое обоснования.
3. Энергетическая, информационная, пластическая функции пищи и воды.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать точные лаконичные ответы на поставленные вопросы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «выполнение контрольной работы»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Практическое (прикладное), творческое задание

Семестр 1.

Подготовить программу профилактики вредных привычек и методы борьбы с ними.

Примерный план программы предполагает наличие общей характеристики указанного в теме вида вредной привычки, а также ее описание, причины возникновения. Возможные темы для разработки программы представлены ниже

Возможные темы для разработки программы

1. табакокурение,

2. пагубное потребление алкоголя,
3. потребление наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача,
4. ковыряние в носу,
5. привычка грызть ногти, карандаш или ручку,
6. хруст пальцами,
7. игромания,
8. шопоголизм,
9. компьютерная и интернет зависимость.

Методические рекомендации. Следует подойти к выполнению данного задания как к научно-исследовательской работе, в которой будут указаны: актуальность, цель, задачи, список использованной литературы и интернет-источников.

Семестр 3.

Подготовить программу оздоровительных практик.

Примерный план программы предполагает наличие общей характеристики указанного в теме вида оздоровительной практики, а также ее описание, особенности, показания и противопоказания. Возможные темы для разработки программы представлены ниже

Возможные темы для разработки программы

1. Аэробика.
2. Аквааэробика
3. Занятия на тренажерах
4. Калланетик.
5. Бодифлекс.
6. Йога.
7. Пилатес.
8. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.
9. Система Н. Амосова.
10. Виброгимнастика А. Микулина.
11. Шейпинг

Методические рекомендации. Следует подойти к выполнению данного задания как к научно-исследовательской работе, в которой будут указаны: актуальность, цель, задачи, список использованной литературы и интернет-источников.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «практическое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Практические задания выполнены на среднем уровне

	(правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «творческое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Творческое задание представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). Оформлено в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
4	Творческое задание представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Творческое задание представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Творческое задание представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Оценочные средства для промежуточной аттестации(экзамен)

Семестр 1.

Вопросы к экзамену

1. Понятие валеологии. Предмет изучения, значение.
2. Понятие о здоровье, болезни, состоянии предболезни. Проблема нормы и аномалии.
3. Организм как совокупность систем и функций, связей со средой. Адаптивно-защитные механизмы организма.
4. Здоровый образ жизни и его обеспечение.
5. Основные методы оценки здоровья индивида.
6. Классификация методов валеологического исследования.
7. Физическое здоровье человека. Сверхвозможности человека.
8. Биологическая клетка, ДНК, рибосома.
9. Дыхательная система человека.
10. Сердечно-сосудистая система человека.
11. Кровообращение, кроветворение.
12. Пищеварительная система, ЖКТ.
13. Печень, поджелудочная железа, функции ферментов.
14. Выделительная система человека, почки.

- 15.Выделительная система человека. Кожа.
- 16.Эндокринная система человека.
- 17.Функции и роль гормонов, гуморальная регуляция.
- 18.Половая система человека. Женская половая система. Репродуктивные возможности.
- 19.Половая система человека. Мужская половая система. Репродуктивные возможности.
- 20.Инфекционные заболевания. Классификация.
- 21.Инфекционные заболевания. Виды возбудителей, способы заражения.
- 22.Инфекционные заболевания передающиеся половым путём. Венерические болезни.
- 23.Головной мозг, его функции.
- 24.Кора головного мозга.
- 25.Возможности мозга.
- 26.Нервная система человека, функции нервной системы: сенсорика, координация движения.
- 27.Симпатическая и парасимпатическая нервная система человека.
- 28.Физиология здоровья от рождения до старости. Философия смерти тела.
- 29.Особенности телосложения человека. Типы конституций.
- 30.Адаптивно-защитные механизмы организма.
- 31.Субъективные и объективные методы исследования здоровья. Антропометрические функциональные показатели здоровья. Анкетирование.
- 32.Методы сохранения психического здоровья.
- 33.Эмоциональная сфера человека, её регуляция.
- 34.Психотипы. Патологические акцентуации характера.
- 35.Темперамент типы. Тест Айзенка.
- 36.Тревожность. Тест Спилбергера – Ханина.
- 37.Физическое здоровье и развитие человека. Индекс Пинье. Нагрузочные пробы. Тест Купера.
- 38.Физическое здоровье и развитие человека. Нагрузочные пробы.
- 39.Физическое здоровье и развитие человека. Тест Купера.
- 40.Пути сохранения физического и психического здоровья человека.
- 41.Оздоровительные системы. Виды.
- 42.Пища. Значение.
- 43.Пища, распространенные теории питания.
- 44.Пища. БАДы, витамины, микро и макроэлементы. ГМО и продукты питания. Фаст фуд.
- 45.Адаптация организма. Учение о стрессе.
- 46.Стадии физиологической стресс-реакции.
- 47.Эмоциональный стресс и заболевания организма.
- 48.Тренирующее, адаптогенное воздействие дозированного стресса.
- 49.Физическая культура и адаптация организма.

50. Биологические ритмы и их влияние на здоровье человека.
51. Десинхроноз и профилактика его последствий.
52. Сон и его регуляция.
53. Сон и его виды, две функции сна. Сновидения.
54. Нарушения сна. Регуляция сна
55. Работоспособность и повышение ее эффективности. Организация отдыха. Особенности и профилактика утомления при умственной деятельности студента. Оптимизация умственной работоспособности.
56. Факторы вредящие здоровью.
57. Наркомания. Классификация, лечение, профилактика.
58. Вредные привычки. Наркомания, алкоголизм, табакокурение. Профилактика распространения.
59. Вредные привычки, алкоголизм. Профилактика распространения.
60. Вредные привычки, табакокурение. Профилактика распространения.

**Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации
«Экзамен»**

Национальная шкала	Характеристика знания предмета и ответов
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
не удовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

**Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)
Семестр 2.**

Вопросы к зачету

1. Темперамент типы. Тест Айзенка.

2. Эмоциональная сфера человека, его регуляция
3. Пространство как философская категория.
4. Сознание и межполушарная асимметрия мозга.
5. Пространство как объект научного исследования.
6. Категории "время" и "вечность", их соотношение.
7. Концепция "вложенности" пространств
8. Биологическое время. Концепция "дления" В.И.Вернадского. Время и жизнь.
9. Естественное мышления. Расширение сознания. Открытая сознание.
10. Термодинамическая, космологическая и психологическая "стрелы" времени
11. Очистка и оформления пространства жизни. Пространство и свобода
12. Мышление как процесс и форма объединения действительности.
13. Генетическая информация. Информация и эволюция
14. Энергия, энтропия, негэнтропия: суть понятий.
15. Душа как регулятор взаимоотношений человека с природой и людьми
16. Информация: истоки и смысл понятия.
17. Человек как энергетически открытая система
18. Феномен духа, духовности. Одухотворение живого космоса древними.
19. Духовность как связывающее "сеть" всего сущего, его основа и смысл.
20. Здоровье семьи, валеология и философия его сохранения и укрепления.
21. Этнос и его экосистема. Биоэнергетика этногенеза. Генотип и этнотип
22. Искусство в валеофилософском измерении. Энергетика и духовность искусства
23. Отцовство и материнство. Философия воспитания здорового ребенка
24. Энергетический обмен со средой: технологии и механизмы
25. Человек в информационных потоках. Здоровье и информация.
26. Биологические ритмы. Десинхроноз
27. Мир как пространственно-временной континуум.
28. Время, ритмы, циклы.
29. Евклидова и неевклидова геометрия пространства
30. Человек как обширное поле сознания. Трансперсонализм
31. Пространство человека: телесное, полевое, жизненное, социальное
32. Идея вечности как идея преодоления времени
33. Взаимопревращения материи и энергии
34. Категории "время" и "вечность", их соотношение.
35. Информационное поле Земли
36. Законы энергоэнтропии. Хаос.
37. Время и энергия. "Поток" времени и его активные свойства (Н. Козырев).
38. Энергетические центры и меридианы, биологически активные точки
39. Вселенная в философской ретроспективе: "нус" Анаксагора, "логос" Гераклита.
40. "Мир идей" Платона, дух "Гегеля," потоки сознания "У.Джемса"

41. Душевная жизнь как переживание человеком своего земного бытия
42. Энерготипы человека. Человек пассионарный
43. Энергетический "кокон" человека.
44. Общая теория хронального поля А.Вейника
45. Философские подходы к проблеме духа: объективно-рационалистический, антропологический, интенциональный
46. Сознание как аспект духовности
47. Сознательное бытие. Сознательная эволюция человека
48. Валеофилософские подходы к гармонизации сознания.
49. Мега, макро- и микро-пространство
50. Формирование энергоэнтропийной картины жизни
51. Ритмы космических и планетарных воздействий на человека
52. Информация как свидетельство фундаментальной взаимосвязи и нераздельной слитности Вселенной.
53. Болезнь как отсутствие духа. Духовное измерение здоровья.
54. Личные альтернативы, выбор и свобода воли. Судьба
55. Культура, ее структура и функции.

**Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации
«зачет»**

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и	не зачтено

	категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	
--	---	--

Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен) **Семестр 3.**

Вопросы к экзамену

1. Ареал возможностей акупунктуры
2. Генно модифицированные продукты. Трансгенные продукты.
3. Понятие о лекарственных препаратах и БАДах.
4. Спектр распространения ГМО. Тенденции, опасности. Негативные и позитивные аспекты повсеместного насыщения продуктами ГМО.
5. Воздействие на микросистемы пальцев, кисти, стопы, ушей.
6. Состав пищи. Рациональное питание.
7. Возможные последствия, методы профилактики возможных патологических изменений человеческого организма при использовании ГМО.
8. Системы голодания. Теоретическое обоснования.
9. Методы воздействия на активные точки тела.
10. Психическое здоровье человека.
11. Практики манипуляции сознанием.
12. Цигун в оздоровлении, профилактике, лечении.
13. Фитопрепараты в народной медицине.
14. Возможности методов психотехник, осложнения и опасность применения, критика эффективности результатов.
15. Оздоровительные методики на основе практики мудр.
16. Системы голодания, эффекты, противопоказания.
17. Йога для оздоровления, профилактики, реабилитации.
18. Состав пищи. Рациональное питание.
19. «Трансерфинг реальности».
20. Йога. Философия и практика йоги.
21. Основы Аюрведы и восточных систем фитотерапии (китайской, Тибетской и др)
22. Психотехники. «Управление реальностью».
23. Мануальная терапия и профилактика. Возможности мануальных действий на суставы, позвоночник, череп, живот.
24. Сознание, под- и над- сознание. Управление сознанием
25. Массаж является европейский – понятие, теоретически обоснованные технические средства
26. Понятие о Чи, меридианах, активных точках тела.
27. Медитации. Теория, виды и техника медитаций.
28. Методики массажа, рекомендованные для оздоровления.
29. Энергетическая, информационная, пластическая функции пищи и

- воды.
30. Тонизирующий, седативный и гармонизирующий методы воздействия рефлексотерапии.
 31. Медитативные практики. Молитва.
 32. Оздоровительные практики: массаж, мануальная терапия
 33. Система гармонизации Чи с помощью Мудр. Возможности, критическая оценка.
 34. Триггерные точки. Методы воздействия, Физиология эффектов.
 35. Работы Поулинга. Бизнес проекты на основе БАД.
 36. Восточные массажные практики.
 37. Биологические добавки и фито комплексы.
 38. Ци-гун и тай-дзи-цюань система двигательных, внутренних медитативных и дыхательных упражнений.
 39. Бальнеологические оздоровительные практики.
 40. Йога для беременных.
 41. Понятие о траволечении. Аюрведа.
 42. Система по закаливанию. Практика обливания холодной водой. Показания и противопоказания, ожидаемые эффекты, технологические приемы.
 43. Фитотерапия и фито профилактика.
 44. Йога для оздоровления, профилактики, реабилитации.
 45. Сауна. Общие положения Ожидаемые эффекты, показания и противопоказания. Техника приема процедур.
 46. Остеопатия. Ожидаемые эффекты, мифы и реальности действия.
 47. Русская баня Особенности показания и противопоказания. Возможности Практические приемы.
 48. Понятие о хатха-йоге. Основные позы - асаны. Сочетание позы и дыхания.
 49. Оценка реальных эффектов и возможных негативных результатов применения БАД.
 50. Критический анализ возможностей и осложнений при фитотерапии
 51. Миофасциальные синдромы. МФБС системы.
 52. Микропунктурные системы. Понятие о Су-Джок.
 53. оли. Судьба
 54. Культура, ее структура и функции.

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации «экзамен»

Национальная шкала	Характеристика знания предмета и ответов
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при

	выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
не удовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)