

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Структурное подразделение Институт физико-математического образования, информационных и обслуживающих технологий

Кафедра безопасности жизнедеятельности и защиты Родины

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора Института физико-математического образования, информационных и обслуживающих технологий



Е. А. Журавлёва

2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Современные системы оздоровления

По направлению подготовки – 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Программа магистратуры – Безопасность жизнедеятельности и охрана труда

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная

Курс – 1 (семестр 1)

Луганск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Современные системы оздоровления» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям), программа магистратуры – Безопасность жизнедеятельности и охрана труда очной формы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 129 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом «Педагог профессионального обучения, среднего профессионального образования», утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 марта 2025 г. № 136н


СОСТАВИТЕЛЬ:

доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и защиты Родины ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, доцент Бельграй Наталья Владимировна

Утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и защиты Родины

Протокол от « 26 » 12 2025 г. № 6

Заведующий кафедрой
безопасности жизнедеятельности
и защиты Родины


_____ А.Н. Корнеева

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физико-математического образования, информационных и обслуживающих технологий

Протокол от « 14 » 01 2026 г. № 6

Председатель учебно-методической комиссии
Института физико-математического
образования, информационных и
обслуживающих технологий


_____ О.В. Давыскиба

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования


_____ В.В. Савенков

Структура и содержание учебной дисциплины

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья человека традиционными и нетрадиционными методами оздоровления.

Задачи курса:

- сформировать положительную мотивацию к сохранению и укреплению собственного здоровья студентами через овладение принципами здорового образа жизни;
- сформировать навыки использования методов традиционного и нетрадиционного оздоровления;
- сформировать навыки сбора и подготовки лекарственных растений, а также приготовления из них галеновых препаратов;
- сформировать навыки использования аромалампы, приготовления аромасмеси;
- сформировать уверенность в эффективности применения эфирных масел и фитолечения при различных заболеваниях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная дисциплина «Современные системы оздоровления» относится к базовой части учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются знания современных методов и технологий обучения и диагностики; умение проектировать траекторию своего профессионального роста и личностного развития; умение использовать систематизированные теоретические и практические задания для постановки и решения исследовательских задач в области образования и здоровьесбережения; умение проектировать образовательные программы; навыки психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса; навыки самоорганизации и самообразования.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Экология и рациональное природопользование», «Методы исследования и проектной деятельности» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин: «Методика и организация развивающего обучения безопасности жизнедеятельности», «Культура здоровья и безопасности».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ПК-2	ПК-2.1. ПК-2.2. ПК-2.3.	Знает: цели, содержание, формы и методы обучения; особенности применения современных систем управления охраной труда на предприятиях и в организациях. Умеет: проводить мониторинг и оценку эффективности функционирования систем управления охраной труда на предприятиях и в организациях. Владеет: навыками управления охраной труда на предприятиях и в организациях, мониторинга и оценки эффективности функционирования систем управления охраной труда.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зач. ед.
	Очная форма
Общая трудоемкость дисциплины	144 (4 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:	36
Лекции	16
Семинарские занятия	
Практические занятия	32
Лабораторные работы	
Контрольные работы	
Курсовая работа / курсовой проект	
Другие формы и методы организации образовательного процесса (контрольные работы, индивидуальные занятия, консультации и др.)	
Самостоятельная работа студента (всего часов)	69
Форма аттестации	27 экзамен

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Тема 1. Здоровье и факторы, его определяющие. Определение понятия «здоровье». Факторы сохраняющие, укрепляющие и разрушающие здоровье. Критерии здоровья. Основные компоненты здоровья и их

характеристика. Количественная характеристика здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Тема 2. Физкультурно-оздоровительные технологии. Понятия «средства оздоровления», «системы оздоровления», «оздоровительные технологии». Понятия «оздоровительная физкультура» и «физкультурно-оздоровительная технология». Основные физкультурно-оздоровительные системы и технологии.

Психическое оздоровление. Понятие «психическое здоровье». Оценка психического здоровья. Стресс и его влияние на здоровье. Психологическая травма. Профилактика и психокоррекция стресса. Общие принципы борьбы со стрессом и способы быстрого снятия стресса.

Тема 3. Традиционные системы оздоровления. Функции двигательной активности (моторная, побудительная, творческая, тренирующая, защитная, стимулирующая, терморегулирующая, биоритмологическая, корректирующая, речеобразующая). Бег, ходьба, езда на велосипеде, закаливание солнцем, воздухом, водой. Понятие «хорошая физическая форма». Составляющие хорошей физической формы.

Аэробика, шейпинг, фитнес, велнес. Дыхательная гимнастика, ее влияние на организм.

Тема 4. Нетрадиционные системы оздоровления. Фитотерапия. Действие лекарственных растений на организм. Правила сбора лекарственных растений. Приготовление галеновых препаратов в домашних условиях. Чай – напиток и лекарство.

Ароматерапия. Применение эфирных масел при различных заболеваниях.

Правила приготовления ароматических смесей. Противопоказания к применению эфирных масел. Использование ароматерапии в домашних условиях.

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

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

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

Профилактика и лечения заболеваний органов дыхания. Гимнастика по А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения упражнений. Показания и противопоказания.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов
		Очная форма
1 семестр		
1	Здоровье и факторы, его определяющие	2

2	Физкультурно-оздоровительные технологии	2
3	Традиционные системы оздоровления	2
4	Нетрадиционные системы оздоровления. Фитотерапия. Действие лекарственных растений на организм. Ароматерапия	2
5	Сокотерапия. Способы приготовления сока. Применение соков для лечения различных заболеваний. Медотерапия	4
6	Профилактика и коррекция нарушения зрения	2
7	Профилактика и лечения заболеваний органов дыхания	2
Итого:		16

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов
		Очная форма
1 семестр		
1	Здоровье и факторы его определяющие.	4
2	Физкультурно-оздоровительные технологии.	4
3	Психическое здоровье.	4
4	Традиционные системы оздоровления.	4
5	Нетрадиционные системы оздоровления.	4
6	Фитотерапия. Действие лекарственных растений на организм.	4
7	Ароматерапия.	4
8	Профилактика и коррекция нарушения зрения.	2
9	Профилактика и лечения заболеваний органов дыхания.	2
Итого:		32

4.5. Лабораторные работы. Не предусмотрены учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов
			Очная форма
1 семестр			
1	Здоровье и факторы, его определяющие	Подготовка сообщения на заданную тему	15
2	Физкультурно-оздоровительные технологии.	Подготовка мультимедийной презентации на заданную тему	16
3	Традиционные системы оздоровления	Подготовка мультимедийной презентации на заданную тему	16
4	Нетрадиционные системы оздоровления. Фитотерапия. Действие лекарственных растений на организм. Ароматерапия.	Работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине	6
5	Сокотерапия. Способы	Работа с лекционным материалом;	6

	приготовления сока. Применение соков для лечения различных заболеваний. Медотерапия.	подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине.	
6	Профилактика и коррекция нарушения зрения.	Работа с лекционным материалом; подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине	5
7	Профилактика и лечения заболеваний органов дыхания.	Подготовка к практическим занятиям; поиск и обзор литературы, электронных источников информации; подготовка к контролю текущих знаний по дисциплине.	5
Итого:			69

4.7. Курсовые работы. Не предусмотрены учебным планом.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков, изучение дисциплины «Современные системы оздоровления» представляет собой комбинацию инновационных и традиционных образовательных технологий:

- мультимедийная форма изложения лекционного материала при чтении лекций по данному курсу применяются лекции-визуализации, проблемные лекции, лекции-консультации, лекции-дискуссии;
- при обсуждении нового материала и закреплении уже известной информации по всем темам практических занятий планируется использование метода эвристических вопросов, мозговой штурм;

Самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием *Internet*-ресурсов, информационных баз, специальной, учебной и научной литературы.

Опережающая самостоятельная работа студентов как форма углубленного изучения и закреплении знаний, а также развитие практических умений, заключающаяся в работе студентов с лекционным материалом, поиск и анализ литературы и электронных источников информации по заданной проблеме, выполнении домашних заданий, изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку, подготовке к экзамену. Индивидуальный подход как средство мотивации студента к обучению. Проблемное обучение как способ развития самостоятельности в решении возникающих в процессе обучения и профессиональной деятельности задач. Командная работа в форме тренингов как метод организации и управления совместной деятельности в группе и коллективе.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Оценка знаний производится в дискретные временные интервалы в следующих формах: опрос, защита практических работ, подготовка и защита рефератов, экзамен.

Критерии оценки учитывают результаты выполнения практических заданий, выполнения контрольной работы, итоги выполнения заданий самостоятельной работы. Это позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки, обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя.

Ликвидация студентами задолженностей проводится в виде устных ответов по пропущенному материалу, написанию рефератов с защитой у преподавателя.

В конце семестра набранные студентом баллы суммируются, и принимается решение о допуске студента к итоговому контролю (экзамену).

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. 1. Медведев, А. С. Методологические основы системы оздоровления детей : монография / А. С. Медведев. – Минск : Белорусская наука, 2008. – 158 с. – ISBN 978-985-08-0964-3. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/12303.html>.

2. Родионова, О. М. Экологические и эндоэкологические основы оздоровления студентов : монография / О. М. Родионова. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2010. – 150 с. – ISBN 978-5-209-03478-0. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/11535.html>.

3. Толмачева, В. В. Формирование социально-экологической готовности будущих педагогов к оздоровлению детей дошкольного возраста: теоретико-методологический аспект : монография / В. В. Толмачева. – Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2019. – 135 с. – ISBN 978-5-93190-386-6. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/94287.html>.

4. Физкультура и здоровье студентов : учебное пособие для студентов специальных медицинских групп / составители Л. А. Трухачева, М. А. Васильева, Т. К. Костина. – Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. – 65 с. – ISBN 978-5-88247-528-3. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/17686.html>.

5. Чаплыгина, Е. В. Оздоровление организма путем физических упражнений (самостоятельные занятия) : учебно-методическое пособие / Е. В. Чаплыгина. – Липецк : Липецкий государственный педагогический

университет имени П.П. Семёнова-Тянь-Шанского, 2017. – 60 с. – ISBN 978-5-88526-883-7. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/100982.html>.

б) дополнительная литература

1. Маламатов А.Х. Проблема укрепления здоровья в современных условиях [Текст] / А.Х. Малатова, А.К. Агнокова, А.В. Шевченко // Валеология. – 2000. – №2. – С.36–75.

6. Тен Е.Е. Основы медицинских знаний [Текст]: учебник / Е.Е. Тен. – М.: Мастерство, 2002. – 256 с.

7. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье [Текст]: Учебное пособие / Тимушкин А.В., Чесноков Н.Н., Чернов С.С. – М.: Спорт АкадемПресс, 2003. – 139 с.

8. Шаханова А.В. Состояние здоровья детей и его динамика в условиях инновационных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий [Текст] / А.В. Шаханов, Т.В. Глазун, М.Н. Силантьев, Н.Н. Хасанова // Валеология. – 2005. – №1.

в) Интернет источники:

1. Кругосвет [Электронный ресурс] : универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. – Режим доступа: <http://www.krugosvet.ru>, свободный

2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.consultan.ru/>, свободный

3. Российское образование [Электронный ресурс] : федеральный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>, свободный

4. Polpred.com Обзор СМИ [Электронный ресурс] : сайт. – Доступ после регистрации из любой точки, имеющей доступ к Интернету. – Режим доступа: <http://polpred.com/>

5. Электронный каталог библиотеки ЛГПУ

6. ЭБС «IPRbooks»

7. ЭБС «Лань»

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются при проведении:

– *лекционных и практических занятий*: курс мультимедийных лекций, мультимедийная аудитория (ауд. 10), проектор, экран и/или ноутбук.

Рабочее место преподавателя оснащено компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, канцелярское оснащение учебного процесса. Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

