

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»  
«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой  
 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Немедикаментозные методики оздоровления»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы магистратуры**

**49.04.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)

**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490401-01-22

Тула 2022 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик(и):**

Забродина Т.А., доцент каф. ФОТ, к.пс.н.



---

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является ознакомление обучающихся с методами коррекции функционального состояния организма с использованием внешних физических факторов, применяемых в курортологии и физиотерапии, а также средств и методов традиционной медицины.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование представлений о механизмах действия внешних физических факторов, используемых в физио- и бальнетерапии, фитотерапии, ароматерапии, музыкотерапии и других средствах и методах, используемых в области медицины;
- развитие представлений о влиянии изучаемых воздействий на пациентов с болезнями внутренних органов и практически здоровых лиц;
- выработка принципов составления оздоровительной или реабилитационной программы с использованием немедикаментозных методик оздоровления;
- закрепление навыков использования немедикаментозных методик оздоровления в практике физкультурно-спортивной деятельности.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 1 семестре.

## **3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта (код компетенции ПК-6, код индикатора – ПК 6.1);
- 2) антидопинговые правила (код компетенции ПК-6, код индикатора – ПК 6.1);
- 3) основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски (код компетенции ПК-6, код индикатора – ПК 6.1);
- 4) физиологию человека (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);
- 5) возрастные особенности человека (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);
- 6) противопоказания к занятиям физической культурой (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);
- 7) функциональную анатомию человека (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);

8) факторы риска занятий фитнесом и стандартные методики их выявления (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);

9) методику фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);

10) классификацию и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1);

11) общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений и сочетания физических упражнений с другими видами оздоровительных занятий (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.1).

### **Уметь:**

1) планировать и контролировать реализацию мероприятий по медико-биологическому, научно-методическому обеспечению, антидопинговому сопровождению подготовки спортсменов (код компетенции ПК-6, код индикатора – ПК 6.2);

2) создавать условия непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной команды (код компетенции ПК-6, код индикатора – ПК 6.2);

3) применять методы и технологию фитнес-тестирования занимающихся (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

4) применять фитнес-технологии для планирования индивидуальных программ (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

5) анализировать целевую направленность, специфику задач и применять средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

6) использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

7) дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам тренировок (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

8) подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

9) учитывать обстоятельства обратимости (снижения) результатов при планировании индивидуальных тренировок (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2);

10) планировать занятия на основе баланса результативности занятий и их безопасности для занимающихся (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.2).

### **Владеть:**

1) контроля мероприятий медико-биологического, научно-методического обеспечения, антидопингового сопровождения подготовки спортсменов (код компетенции ПК-6, код индикатора – ПК 6.3);

2) контроля соблюдения спортсменами и тренерским составом спортивной команды антидопинговых правил (код компетенции ПК-6, код индикатора – ПК 6.3);

3) контроля медицинского допуска к занятиям фитнесом (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.3);

4) проведения анкетирования для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации личностно ориентированной двигательной активности (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.3);

5) определения факторов риска на основе данных о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности занимающихся (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.3);

6) определения достижимых и измеримых целей и планирования результатов индивидуальных программ (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.3);

7) разработки программ для самостоятельных занятий (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.3);

8) планирования индивидуальных программ с применением принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок (код компетенции ПК-11, код индикатора – ПК 11.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

#### 4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

**4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
1	Э	5	180	-	36	-	-	2	0,25	141,75
Итого	–	5	180	-	36	-	-	2	0,25	141,75
Заочная форма обучения										
1	Э	5	180	2	12	-	-	2	0,25	163,75
Итого	–	5	180	2	12	-	-	2	0,25	163,75

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

#### 4.2 Содержание лекционных занятий

##### Очная форма обучения

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

##### Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>1 семестр</b>	
1	Место методов традиционной и комплементарной медицины в системе физической реабилитации.
2	Методики применения лечебных грязей.

#### 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

##### Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>1 семестр</b>	
1	Водолечение и его действие на организм.
2	Использование теплового и холодового фактора. Паровая баня и сауна.
3	Медицинские типы погоды. Значение для дозировки восстановительных воздействий. Оценка метеочувствительности и ее коррекция.
4	Фитотерапия и гомеопатия.
5	Основы психорелаксирующих методик.
6	Йога в системе оздоровления населения. Хатха-йога. Дыхательные техники.
7	Аромадиагностика и ароматерапия.
8	Составление комплексных реабилитационных программ.
9	Место методов традиционной и комплементарной медицины в системе физической реабилитации.
10	Методики применения лечебных грязей.
11	Видимое и инфракрасное излучение.
12	Аэроионотерапия.
13	Рефлексотерапия.
14	Методики групповой психотерапии.

#### **Заочная форма обучения**

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>1 семестр</b>	
1	Водолечение и его действие на организм.
2	Использование теплового и холодового фактора. Паровая баня и сауна.
3	Медицинские типы погоды. Значение для дозировки восстановительных воздействий. Оценка метеочувствительности и ее коррекция
4	Фитотерапия и гомеопатия.

#### **4.4 Содержание лабораторных работ**

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### **4.5 Содержание клинических практических занятий**

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

#### **4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося**

##### **Очная форма обучения**

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>1 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка презентации, доклада
3	Подготовка к тестированию
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

### Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>1 семестр</b>	
1	Выполнение контрольно-курсовой работы
2	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

**5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося**

### Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
<b>1 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических занятиях	10
		Тестирование	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических занятиях	16
		Подготовка презентации, доклада	14
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Экзамен		40 (100*)

\*В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
<b>1 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Посещение лекционных занятий		10
	Работа на практических занятиях		20
	Выполнение контрольно-курсовой работы		30
Промежуточная аттестация	Экзамен		40 (100*)

\*В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

**Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетво рительно	Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

## **6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оборудованная доской для написания мелом.

## **7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Епифанов В.А. Восстановительная медицина: учебник для высш. проф. образования / В.А. Епифанов. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 299 с.
2. Наблюдение за пациентами. Немедикаментозные методы лечения: учебное пособие / Е.П. Стадник-Ясковец, Л.С. Медведская, О.И. Огородник, Е.П. Таточко; под редакцией Е.П. Стадник-Ясковец. — Минск: Вышэйшая школа, 2011. — 183 с. — ISBN 978-985-06-1982-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/20230.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Ветитнев А.М. Курортное дело: учеб. пособие для вузов / А.М. Ветитнев, Л.Б. Журавлева. — М.: Кнорус, 2006. — 528с.
2. Браун Д.В. Ароматерапия / Пер. с англ. А. Дробышева. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. — 272с.
3. Игнатьева Т. Лечебная йога. 50 лучших дыхательных упражнений и асан / Т. Игнатьева. — М. [и др.]: Питер, 2010. — 138 с.: ил.
4. Нейман Б.А. Программное регулирование организма: Гомеопатия вчера, сегодня и завтра / Б.А. Нейман. — М.: Едиториал УРСС, 2004. — 128с.
5. Степина Е.Г. Суджок-терапия: безмедикаментозное воздействие на активные точки / Е.Г. Степина. — Ростов-н/Д: Феникс, 2005. — 160с.
6. Самолечение: полный медицинский справочник / Е.В. Анисимов [и др.]. — М.: Эксмо, 2007. — 928с.
7. Анисимов Е.В. Самолечение: полный медицинский справочник / Анисимов Е.В. [и др.]. — М.: Эксмо, 2007. — 928с.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;



2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru>;

3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>;

4 ЭБС IPRBooks универсальная базовая коллекция изданий. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>, по паролю.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для прохождения тестирования;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
4. Пакет офисных приложений МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Справочная правовая система КонсультантПлюс (<http://www.consultant.ru>).