

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»
«24» января 2023г., протокол №6

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: 490401-01-23

Тула 2023 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) навыками контроля мероприятий медико-биологического, научно-методического обеспечения, антидопингового сопровождения подготовки спортсменов (код компетенции ПК-6, код индикатора – ПК 6.3);

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

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

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

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

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

8) навыками 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
1 семестр	
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
1 семестр	
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
1 семестр	
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
1 семестр	
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
1 семестр	
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
1 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Тестирование	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) 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
1 семестр		
Текущий контроль	Работа на практических (семинарских) занятиях	30

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
успеваемости	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			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	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. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.

2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.

3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.

4. <https://tsutula.bookonline.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.

5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.

6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека eLibrary.ru, доступ свободный.

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 подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;

3. Пакет офисных приложений «МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Справочная правовая система Консультант Плюс.