

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 02.11.2022 07:10:35

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989470420376fb57743457789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета**

**физической культуры и спорта**

**ФГБОУ ВО БГПУ**

***Юрчко* — О.В. Юрчеко**

**«22» мая 2019 г.**

**Рабочая программа дисциплины**

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**Направление подготовки**

**49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНИЯМИ  
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура)**

**Профиль**

**«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**Уровень высшего образования**

**БАКАЛАВРИАТ**

**Принята**

**на заседании кафедры теории  
и методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности и здоровья  
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2019**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>5</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>8</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>11</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>20</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>21</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>21</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>22</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>23</b>

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины :** знакомство студентов с теоретической и практической профессиональной подготовки в области оздоровительной физической культуры. Ознакомление студентов с основными методиками оздоровления и технологиями их применения, а также формирование умений и навыков, которые позволяют им, опираясь на полученные знания, использовать конкретные методики как для собственного физического развития, так и для осуществления своих профессиональных задач.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:** Дисциплина «Нетрадиционные системы оздоровления» относится к вариативной части блока Б1. Б1.В.11(дисциплины по выбору).

Освоение курса базируется на знаниях, полученных студентами при изучении предметов психолого-педагогического и медико-биологического циклов, а также дисциплин предметной подготовки.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** УК-7, ОПК-9, ПК-3, ПК-4:

**-УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, индикаторами достижения которой является:

- УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

- УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

- УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

**-ОПК-9.** Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 9.1 Знает о компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- ОПК - 9.2 Умеет развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания и (или) травмы).

- ОПК – 9.3 Владеет методами и методическими приемами развития физических качеств, обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций.

**-ПК-3.** Способен использовать в профессиональной деятельности методы научного исследования, индикаторами достижения которой является:

- ПК - 3.1 Оценивает эффективность применяемых методов оздоровительной физической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивной культуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении.

- ПК – 3.2 Разрабатывает краткосрочные и среднесрочные планы проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.

**-ПК -4.** Способен организовать и провести тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья., индикаторами достижения которой является:

• ПК – 4.1 Владеет знаниями о роли спорта в социальной жизни человека, об особенностях соревновательной деятельности, системе спортивных соревнований, особенностей проведения соревнований в адаптивном спорте.

• ПК – 4.2 Умеет разрабатывать учебно-методические материалы для проведения занятий по общей физической и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

• ПК - 4.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

• ПК – 4.4 Диагностирует общую физическую, функциональную и специальную подготовленность занимающихся в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения студент должен:

- знать:

• основные направления в использовании нетрадиционных средств физической культуры;

• морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;

• методику нетрадиционных систем оздоровления для проведения занятий с различными группами населения;

• методические особенности проведения занятий при использовании конкретных нетрадиционных средств;

• методы оздоровления с помощью средств физической культуры.

- уметь:

• определять подбирать нетрадиционные средства оздоровления в зависимости от состояния здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся;

• проводить экспресс-диагностику функционального состояния организма при использовании нетрадиционных средств физической культуры;

• составлять комплексы упражнений из различных нетрадиционных систем;

• планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей;

• применять в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся;

- владеть:

• методами и организацией проведения занятий на основе использования нетрадиционных средств физической культуры в профилактических целях;

• методикой применения нетрадиционных средств в соответствии с двигательными возможностями занимающихся;

• способами подбора упражнений с предметами, снарядами, тренажерами и др.;

• техникой безопасности при проведении занятий;

• технологией применения нетрадиционных оздоровительных методик в своей профессиональной деятельности

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Нетрадиционные системы оздоровления» составляет 2 зачетные единицы (далее – ЗЕ) (72 ч.):**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
---	----------------------	------	---------	--------------	----

1.	Нетрадиционные системы оздоровления	4	7	72	2
----	-------------------------------------	---	---	----	---

**Общая трудоемкость дисциплины** «Нетрадиционные системы оздоровления» составляет 2 зачетные единицы

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально и индивидуально.

### 1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

#### Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 7
Общая трудоемкость	72	72
Аудиторные занятия	36	36
Лекции	14	14
Практические занятия	22	22
Самостоятельная работа	36	36
Вид итогового контроля		зачет

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Лабораторные занятия	
1.	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий	8	2	2	4
2.	Виды нетрадиционных оздоровительных методик связанных с двигательной активностью	12	2	4	6
3.	Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов и технологии их применения	8	2	2	4
4.	Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологий их применения	8	2	2	4
5.	Оздоровительные методики для глаз	12	2	4	6
6.	Нетрадиционные методики массажа и самомассажа	12	2	4	6
7.	Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологий их применения	12	2	4	6
Зачёт					
<b>ИТОГО</b>		72	14	22	36

#### Интерактивное обучение по дисциплине "Нетрадиционные системы оздоровления"

№	Наименования тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Тема 1 Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий	ЛК	Лекция - визуализация	2

2.	Тема 2 Виды физкультурно-оздоровительных систем связанных с двигательной активностью	ПР	Собеседование Контрольная работа	2
4.	Тема 3 Виды физкультурно-оздоровительных систем с использованием природных факторов и технологии их применения	ПР	Собеседование Защита рефератов	2
5.	Тема 5 Оздоровительные методики для глаз	ЛК	Лекция-визуализация	2
6.	Тема 6 Нетрадиционные методики массажа и самомассажа	ПР	Собеседование Защита рефератов	2
7	Тема 7 Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их применения	ПР	Защита докладов Контрольный тест	2
<b>ИТОГО</b>				12 ч

### **3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)**

**Тема 1. Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий**

История возникновения народной медицины в России. Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах: история и современность. Взаимодействие нетрадиционных оздоровительных методик и традиционной медицины.

**Тема 2. Виды нетрадиционных оздоровительных методик связанных с двигательной активностью**

История использования физических упражнений в оздоровительных целях. Система физических упражнений ушу. Психофизическая система упражнений цигун. Китайская гимнастика тайцзи.

**Тема 3. Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов и технологии их применения**

Оздоровительные методики с закаливающим воздействием. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания. Ароматерапия.

**Тема 4. Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения**

Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Дыхательные упражнения йогов. Волевое уменьшение дыхания. Оригинальные авторские методики дыхательной гимнастики

**Тема 5. Оздоровительные методики для глаз**

Профилактика нарушений работы органа зрения. Методики использования упражнений для глаз. Методика тренировки и восстановления зрения М. Коретт. Методика соляризации глаз. Методика восстановления зрения У. Бейтса. Пальминг.

**Тема 6. Нетрадиционные методики массажа и самомассажа**

История, этапы развития и основные техники оздоровительного массажа. Массаж по системе цигун. Самомассаж в китайской гимнастике тайцзи. Точечный массаж (массаж биологически активных точек).

## **Тема 7. Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их применения**

Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их применения. Психическая саморегуляция. Релаксационная гимнастика. Методика самовнушения. Аутогенная тренировка.

### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Представленные учебно-методические материалы программы направлены на обеспечение методической помощи студентам факультета физической культуры и спорта в овладении дисциплины "Нетрадиционные системы оздоровления", возможности для самостоятельного и углубленного изучения отдельных разделов курса.

Учебно-методические материалы по подготовке лекционных, семинарских и лабораторных занятий по реализации нетрадиционных средств в системе оздоровления представлены отдельно по каждому разделу в соответствии с программой дисциплины. Основной акцент делается на освещение вопросов использования нетрадиционных оздоровительных технологий в практике работы с различными категориями населения.

При освоении разделов программы у студентов появляется возможность получить представление о методах оздоровления с помощью средств физической культуры, ознакомиться с важнейшими факторами, которые являются показаниями или препятствиями для применения нетрадиционных методик оздоровления.

При посещении практических занятий осваиваются основные приемы физического совершенствования с помощью нетрадиционных оздоровительных методик и технологий, стимулирующих процессы самоанализа и самовоспитания личности;

При подготовке к семинарским занятиям 4-7 необходимо обосновать выбор нетрадиционных оздоровительных методик и технологий в зависимости от целей и задач преподавателя физической культуры;

Изучение курса позволит выработать практические навыки применения нетрадиционных оздоровительных методик и технологий в профилактических целях.

При изучении дисциплины особое внимание обратить на вопросы для самоконтроля, так ответы на них позволяют сформировать целостное представление об изученной теме. В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку литературы, использовать возможности сети интернет.

Освоение курса обеспечивается обязательным выполнением практических заданий, которые представлены в практикуме дисциплины и соответствуют изученным темам. Каждое задание оценивается по пятибалльной шкале. Тема считается освоенной, если отметка за представленную работу оценена преподавателем не ниже чем на «удовлетворительно».

В процессе освоения курса необходимо постоянно следить за развитием новых нетрадиционных физкультурно-оздоровительных технологий, что позволит более эффективно осваивать предмет.

По окончании изучении дисциплины студенты сдают зачет, который может быть проведен в форме теоретического опроса или тестирования. Один из вариантов теста представлен в учебной программе.

#### **Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие формы организации педагогического процесса и контроля знаний:

- для слабовидящих:
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - для выполнения контрольных заданий при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

задания для выполнения, а также инструкции о порядке выполнения контрольных заданий оформляются увеличенным шрифтом (размер 16-20);

- для глухих и слабослышащих:

обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все контрольные задания по желанию могут проводиться в письменной форме.

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение инвалидов, т.е. все обучающиеся учатся в смешанных группах, имеют возможность постоянно общаться со сверстниками, легче адаптируются в социуме.

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине  
«Нетрадиционные оздоровительные системы»**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (темы) дисциплины</b>	<b>Формы / виды самостоятельной работы</b>	<b>Кол-во часов в соответствии с планом</b>
1	Тема 1 Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы.	4
2	Тема 2 Виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью	Подготовка к практическому занятию, презентаций.	6
3	Тема 3 Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов и технологии их применения	Подготовка к практическому занятию, презентации. Составление опорных конспектов.	4
4	Тема 4 Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения	Подготовка презентаций, к контрольной работе.	4
5	Тема 5 Оздоровительные методики для глаз	Составление конспектов. Подготовка к практическому занятию, докладу, презентации.	6
6	Тема 6 Нетрадиционные методики массажа и самомассажа	Подготовка к практическому занятию, презентации, тестированию	6
7	Тема 7 Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их применения	Подготовка к практическому занятию. Изучение дополнительной литературы.	6
<b>ИТОГО</b>			<b>36 ч</b>

## **5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Тема 1. Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий**

#### **Содержание**

1. История возникновения народной медицины в России.

2. Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах: история и современность
3. Взаимодействие нетрадиционных оздоровительных методик и традиционной медицины

**Литература:**

1. Миронова, С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
3. Аэробика: Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов. и ссузов / под ред.: Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
4. Богачихин М. М. Уроки китайской гимнастики / М. М. Богачихин. Москва: Советский спорт, 1990. Вып. 1. 45 с.

**Тема 2. Виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью**

**Содержание**

1. История использования физических упражнений в оздоровительных целях
2. Система физических упражнений ушу.
3. Общая характеристика системы физических упражнений ушу
4. Направления ушу
5. Типичные упражнения ушу
6. Психофизическая система упражнений цигун
7. Китайская гимнастика тайцзи
8. Комплексы упражнений тайцзи
9. Парные упражнения гимнастики тайцзи

**Литература:**

1. Миронова, С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
3. Аэробика: Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студ. вузов. и ссузов / под ред.: Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
4. Богачихин М. М. Уроки китайской гимнастики / М. М. Богачихин. Москва: Советский спорт, 1990. Вып. 1. 45 с.

**Тема 3. Виды нетрадиционных оздоровительных методик с использованием природных факторов и технологии их применения**

**Содержание**

1. Оздоровительные методики с закаливающим воздействием
2. Методика закаливания воздухом
3. Методика закаливания водой
4. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания
5. Ароматерапия
6. Общее понятие об ароматерапии и ее история
7. Способы и правила ароматерапии
8. Области использования эфирных масел и их воздействие на организм человека

**Литература:**

1. Миронова, С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
3. Аэробика: Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студ. вузов. и ссузов / под ред.: Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
4. Богачихин М. М. Уроки китайской гимнастики / М. М. Богачихин. Москва: Советский спорт, 1990. Вып. 1. 45 с.

#### **Тема 4. Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения**

##### **Содержание**

1. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека
2. Дыхательные упражнения йогов
3. Волевое уменьшение дыхания
4. Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой
5. Метод К. П. Бутейко
6. Другие оригинальные авторские методики дыхательной гимнастики

##### **Литература:**

1. Миронова, С.П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
3. Аэробика: Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов. и ссузов / под ред.: Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
4. Богачихин М. М. Уроки китайской гимнастики / М. М. Богачихин. Москва: Советский спорт, 1990. Вып. 1. 45 с.

#### **Тема 5. Оздоровительные методики для глаз**

##### **Содержание**

1. Профилактика нарушений работы глаз
2. Вращение глазами
3. Упражнения для укрепления и расслабления мышц глаза
4. Близорукость и способы ее устранения
5. Комплексы упражнений для глаз
6. Полный комплекс упражнений для глаз
7. Методика тренировки и восстановления зрения М. Корбетт
8. Основные положения методики
9. Методика соляризации глаз
10. Методика восстановления зрения У. Бейтса
11. Комплекс упражнений для глаз
12. Пальминг

##### **Литература:**

1. Миронова, С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.

3. Аэробика: Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов. и ссузов / под ред.: Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.

4. Богачихин М. М. Уроки китайской гимнастики / М. М. Богачихин. Москва: Советский спорт, 1990. Вып. 1. 45 с.

## **Тема 6. Нетрадиционные методики массажа и самомассажа и технологии их применения**

### **Содержание**

1. История, этапы развития и основные техники оздоровительного массажа
2. Массаж по системе цигун
3. Самомассаж в китайской гимнастике тайцзи
4. Самомассаж ушей
5. Самомассаж рук
6. Самомассаж ног
7. Точечный массаж (массаж биологически активных точек)
8. Специфические приемы точечного массажа
9. Теория точечного массажа
10. Техника и методы точечного массажа
11. Точечный массаж для профилактики зрительного утомления

### **Литература:**

1. Миронова, С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
3. Аэробика: Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов. и ссузов / под ред.: Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
4. Богачихин М. М. Уроки китайской гимнастики / М. М. Богачихин. Москва: Советский спорт, 1990. Вып. 1. 45 с.

## **Тема 7. Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их применения**

### **Содержание**

1. «Гимнастика души», или психическая саморегуляция
2. Релаксационная гимнастика
3. Методика самовнушения
4. Аутогенная тренировка
5. Другие оригинальные методики, используемые для укрепления психического здоровья

### **Литература:**

1. Миронова, С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
3. Аэробика: Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов. и ссузов / под ред.: Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
4. Богачихин М. М. Уроки китайской гимнастики / М. М. Богачихин. Москва: Советский спорт, 1990. Вып. 1. 45 с.

## 6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

### 6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

<b>Индекс компетенции</b>	<b>Оценочное средство</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания сформированности компетенций</b>
<b>УК-7, ОПК-9, ПК-3, ПК-4</b>	Коллоквиум	<p>Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)</p>	<p>Ответ студенту не зачитывается если:</p> <p>студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, исказжающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>
		<p>Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)</p>	<p>Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>• не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>• излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</li> </ul>
		<p>Базовый – 76-84 баллов (хорошо)</p>	<p>Студент дает ответ, в целом удовлетворяющий требованиям, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</li> </ul>
		<p>Высокий – 85-100 баллов (отлично)</p>	<p>Студент получает высокий балл, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;</li> <li>• обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</li> <li>• излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</li> </ul>
<b>УК-7, ОПК-9,</b>	Контрольная работа	<p>Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)</p>	<p>Контрольная работа не засчитывается если студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• допустил число ошибок и недоче-</li> </ul>

ПК-3, ПК-4			тог превосходящее норму, при которой пересекается пороговый показатель; <ul style="list-style-type: none"> <li>• или если правильно выполнил менее половины работы.</li> </ul>
	Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)		Если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил: <ul style="list-style-type: none"> <li>• не более двух грубых ошибок;</li> <li>• или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;</li> <li>• или не более двух-трех негрубых ошибок;</li> <li>• или одной негрубой ошибки и трех недочетов;</li> <li>• или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.</li> </ul>
	Базовый – 76-84 баллов (хорошо)		Если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: <ul style="list-style-type: none"> <li>• не более одной негрубой ошибки и одного недочета;</li> <li>• или не более двух недочетов.</li> </ul>
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)		Если студент: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнил работу без ошибок и недочетов;</li> <li>• допустил не более одного недочета.</li> </ul>
Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)		Реферат студенту не засчитывается если студент: <ul style="list-style-type: none"> <li>• допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой пересекается пороговый показатель;</li> </ul>
	Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)		Если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил: <ul style="list-style-type: none"> <li>• не более двух грубых ошибок;</li> <li>• или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;</li> <li>• или не более двух-трех негрубых ошибок;</li> <li>• или одной негрубой ошибки и трех недочетов;</li> <li>• 5. или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.</li> </ul>
	Базовый – 76-84 баллов (хорошо)		Если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: <ul style="list-style-type: none"> <li>• не более одной негрубой ошибки и одного недочета;</li> <li>• или не более двух недочетов.</li> </ul>
	Высокий – 85-100		Если студент:

		баллов (отлично)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнил работу без ошибок и недочетов;</li> <li>• допустил не более одного недочета.</li> </ul>
Доклад, сообщение	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)		<p>Сообщение студенту не засчитывается если:</p> <p>студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>
	Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)		<p>Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>• не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>• излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</li> </ul>
	Базовый – 76-84 баллов (хорошо)		<p>Студент дает ответ, в целом удовлетворяющий требованиям, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</li> </ul>
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)		<p>Студент получает высокий балл, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;</li> <li>• обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</li> <li>• излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</li> </ul>
Собеседование	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)		<p>Ответ студенту не засчитывается если:</p> <p>студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>

		<p>Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)</p>	<p>Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</li> </ul>
		<p>Базовый – 76-84 баллов (хорошо)</p>	<p>Студент дает ответ, в целом удовлетворяющий требованиям, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</li> </ul>
		<p>Высокий – 85-100 баллов (отлично)</p>	<p>Студент получает высокий балл, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;</li> <li>обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</li> <li>излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</li> </ul>
Конспект	<p>Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)</p>	<p>Конспект не засчитывается если студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой пересекается пороговый показатель;</li> <li>или если правильно выполнил менее половины работы.</li> </ul>	
	<p>Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)</p>	<p>Если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>не более двух грубых ошибок;</li> <li>или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;</li> <li>или не более двух-трех негрубых ошибок;</li> <li>или одной негрубой ошибки и трех недочетов;</li> <li>или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.</li> </ul>	

		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: <ul style="list-style-type: none"> <li>• не более одной негрубой ошибки и одного недочета;</li> <li>• или не более двух недочетов.</li> </ul>
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Если студент: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнил работу без ошибок и недочетов;</li> <li>• допустил не более одного недочета.</li> </ul>
Тест		Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Ответ студенту не зачитывается если: студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: <ul style="list-style-type: none"> <li>• излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>• не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>• излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</li> </ul>
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент дает ответ, в целом удовлетворяющий требованиям, но: <ul style="list-style-type: none"> <li>• допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</li> </ul>
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент получает высокий балл, если: <ul style="list-style-type: none"> <li>• полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;</li> <li>• обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</li> <li>• излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</li> </ul>
	Зачёт	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Ответ студенту не засчитывается если: студент обнаруживает незнание боль-

			шей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.
	Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)		Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: <ul style="list-style-type: none"> <li>• излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>• не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>• излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</li> </ul>
	Базовый – 76-84 баллов (хорошо)		Студент дает ответ, в целом удовлетворяющий требованиям, но: <ul style="list-style-type: none"> <li>• допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.</li> </ul>
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)		Студент получает высокий балл, если: <ul style="list-style-type: none"> <li>• полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;</li> <li>• обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;</li> <li>• излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</li> </ul>

## 6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков.

Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

#### **Примерные вопросы коллоквиума**

1. Нетрадиционные методики оздоровления в Индии, Китае, США, Европе.
2. Взаимодействие нетрадиционных оздоровительных методик и традиционной медицины.

#### **Контрольная работа**

##### *Variант 1*

1. Основные требования к проведению занятий стретчингом
2. Какая из систем направлена работу аэробной производительности:
3. Аэробика - как физкультурно-оздоровительная система

##### *Variант 2*

1. Какая из систем связана с выполнением упражнений на растягивание мышц?
2. Калланетика и методика построения занятий
3. Шейпинг как физкультурно-оздоровительная система

#### **Примерные темы рефератов по курсу**

1. История использования физических упражнений в оздоровительных целях
2. Система физических упражнений ушу
3. Психофизическая система упражнений цигун. Китайская гимнастика тайцзи
4. Оздоровительные методики с закаливающим воздействием
5. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания
6. Ароматерапия.
7. Влияние дыхательной гимнастики на организм человека
8. Дыхательные упражнения йогов
9. Волевое уменьшение дыхания
10. Оригинальные авторские методики дыхательной гимнастики
11. Профилактика нарушений работы органа зрения. Методики использования упражнений для глаз. .
12. Методика тренировки и восстановления зрения М. Коретт.
13. Методика соляризации глаз. Методика восстановления зрения У. Бейтса.

#### **Пальминг.**

14. История, этапы развития и основные техники оздоровительного массажа
15. Массаж по системе цигун.
16. Самомассаж в китайской гимнастике тайцзи
17. Точечный массаж (массаж биологически активных точек)
18. Нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья, и технологии их применения
19. Психическая саморегуляция. Релаксационная гимнастика.

20. Методика самовнушения. Аутогенная тренировка.

### **Примерные темы докладов**

1. Система физических упражнений ушу.
2. Психофизическая система упражнений цигун.
3. Китайская гимнастика тайцзи.
4. Система физических упражнений ушу..
5. Направления ушу
6. Парные упражнения гимнастики тайцзи

### **Примерные вопросы для подготовки к собеседованию**

1. История возникновения народной медицины в России.
2. Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах: история и современность.
3. Взаимодействие нетрадиционных оздоровительных методик и традиционной медицины.
4. История использования физических упражнений в оздоровительных целях
5. В чем особенности гидроаэробики?
6. Назовите основные требования к занятиям аэробикой

### **Примерные темы для составления конспектов**

- 1.. Особенности методики занятий аква-аэробикой
2. Калланетика и методика построения занятий
3. Шейпинг как физкультурно-оздоровительная система
4. Атлетическая гимнастика, методика построения занятий
5. Оздоровительные методики с закаливающим воздействием
6. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания
7. Ароматерапия. Способы и правила ароматерапии.

### **Примерный контрольный тест**

#### **Часть А**

- 1.** Какая из стран имеет наиболее благоприятный статус для нетрадиционных оздоровительных систем?  
а) Китай; б) Таиланд в) Индия; г) Белоруссия
- 2.** Как определяется в китайской энциклопедии "Ушу":  
а) мастерство воина; б) физическое здоровье; в) психическое здоровье, г) вид спорта;
- 3.** Цигун - это:  
а) китайская физическая культура; б) способ укрепления здоровья посредством силы "ци"; в) комплекс упражнений; г) дыхательная гимнастика
- 4.** В чем особенности китайской гимнастики тайцзи?  
а) связано с боевыми искусствами; б) сочетание гимнастических движений с приемами самомассажа и дыхательными упражнениями; в) большие мышечные усилия; г) используется для лечения заболеваний
- 5.** Закаливание это :  
а) комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды; б) методика проведения занятий; в) обливание водой; г) моржевание
- 6.** Ароматерапия это:

*а) массаж с маслами; б) баня с использованием масляных супензий; в) вдыхание ароматов; г) применение эфирных масел и масляных супензий с целью укрепления здоровья человека*

**7.** Можно ли с помощью бани сбросить лишний вес?

*а) да; б) нет; в) да, при правильном подходе;*

**8.** Как называется эффект, основанный на том, что при дефиците углекислого газа в крови нарушается кислотно-щелочное равновесие:

*а) Вериго; б) Бутейко; в) Лобановой; г) Кефлер.*

**9.** Что такое близорукость?

*а) нарушается видимость удаленных предметов; б) нарушается видимость близких предметов;*

**10.** Массаж это -

*а) совокупность научно обоснованных и проверенных на практике приемов воздействия руками или аппаратами на организм человека для укрепления и восстановления его функций; б) разминание мышц; в) вибрация специальными аппаратами;*

**11.** Аутогенная тренировка это:

*а) вид самовнушения связанный с погружением; б) состояние организма достигаемое снижением тонуса скелетной мускулатуры волевым усилием в) тренировка мышц волевым усилием; г) дыхательная техника*

**12.** Релаксация это -

*а) вид самовнушения связанный с погружением; б) состояние организма достигаемое снижением тонуса скелетной мускулатуры волевым усилием в) тренировка мышц волевым усилием; г) дыхательная техника*

**13.** Пальминг - это

*а) массаж глаз; б) искусственное затемнение глаз в) тренировка глазных мышц; г) упражнения на расслабление*

**14.** Физиологическая сущность закаливания заключается:

*а) в воздействии на организм охлаждения, высокой температуры, солнечного света или искусственного ультрафиолетового излучения, в результате которого происходит оздоровление организма; б) укрепление защитных сил организма; в) повышении температуры; г) усиление теплоотдачи*

**15.** Самое действенное средство закаливания:

*а) вода; б) воздух в) солнце; г) все в комплексе*

## Часть В

**1.** Назовите основные виды оздоровительного массажа:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

**2.** Напишите нетрадиционные методики, используемые для укрепления психического здоровья:

3. Напишите механизм закаливающего воздействия

4. Напишите основные эффекты аромотерапии

5. Напишите особенности дыхательной гимнастики Стрельниковой:

## Часть С

**1.** Заполните таблицу: общие и отличительные особенности нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью

Название методики	Общие черты	Отличительные особенности

**2.** Кратко заполните таблицу: "Виды закаливания"

Название процедуры	Показания для применения	Оздоровительный эффект	Особенности применения

**3.** Кратко заполните таблицу: "Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания"

Название, автор методики	Показания для применения	Оздоровительный эффект	Особенности применения

**4.** Напишите общие и отличительные особенности нетрадиционных оздоровительных методик для глаз

Название методики	Общие черты	Отличительные особенности

**5.** Напишите общие и отличительные особенности нетрадиционных методик массажа и самомассажа

Название методики	Общие черты	Отличительные особенности

### **Вопросы к зачету**

1. Особенности применения методов оздоровления в странах и их взаимоотношениям с современной медициной.
3. Специфические особенности современной официальной медицины.
4. Взаимодействие нетрадиционных оздоровительных методик и традиционной медицины.
5. История использования физических упражнений в оздоровительных целях
6. Нетрадиционные оздоровительные методики, связанные с двигательной активностью.
7. Основополагающие принципы теории «инь» и «ян».

8. Основные требования к занятиям физическими упражнениями ушу
5. Виды ушу
6. Краткая характеристика трех направлений ушу
7. Характерные отличия психофизической системы упражнений системы цигун и китайской гимнастики тайцзи от обычных физических упражнений
8. Основные требования к занятиям психофизической системой упражнений цигун
9. История возникновения гимнастики тайцзи и ее особенность
10. Методика выполнения упражнений тайцзи
11. Механизмы закаливающего воздействия
12. Физиологическая сущность закаливания
13. Виды закаливания
14. Оригинальные авторские методики нетрадиционных видов закаливания
15. История возникновения русской бани
16. Действие банной процедуры на различные системы организма
17. Методика использования банных процедур
18. Системы, методы дыхательных упражнений
19. История возникновения дыхательных систем
20. Особенности дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
21. Особенности метода дыхания К. П. Бутейко
22. Особенности дыхания при занятиях йогой
23. Система трехфазного дыхания. Ее основатели и последователи
24. Виды нетрадиционных оздоровительных методик для глаз
25. Упражнения для профилактики нарушений работы глаз
26. Методика составления комплексов упражнений для определенных видов зрительной деятельности
27. Упражнения используются для тренировки наружных и внутренних мышц глаза?
28. Методика тренировки и восстановления зрения доктора М. Корбетт
29. Приемы устранения факторов риска при близорукости
30. Основные положения метода У. Бейтса
31. Методика соляризации глаз и пальминг
32. Общие черты и отличия нетрадиционных оздоровительных методик для глаз
33. История использования массажа в оздоровительных целях
34. Основные техники оздоровительного массажа
35. Характеристика основных видов массажа
36. Методика массирования внутренних органов при выполнении массажа по системе цигун
37. Методика самомассажа ушей, рук и ног в китайской гимнастике тайцзи
38. Механизмы воздействия на биологически активные точки
39. Специфические приемы точечного массажа, его техника и методика
40. Методика выполнения успокаивающего и тонизирующего массажа
41. Особенности точечного массажа для профилактики зрительного утомления
42. Общие черты и отличия нетрадиционных методик массажа и самомассажа
43. Понятия психическая саморегуляция, релаксация, релаксационная гимнастика, аутогенная тренировка и самовнушение
44. Принципы психической саморегуляции
45. Условия и последовательность проведения релаксационной гимнастики
46. Этапы сеанса аутогенной тренировки

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система тестирования на основе единого портала «Интернет-тестирования в сфере образования [www.i-exam.ru](http://www.i-exam.ru)»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;
- Тренажеры, виртуальные среды;
- Обучающие программы (перечислить при наличии).

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Миронова, С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с. (11 экз.)
2. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлев. Москва: Просвещение, 1992. 77 с. (10 экз.)
3. Фурманов, Александр Григорьевич. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск : Тесей, 2003. - 528 с (12 экз.)
4. Аэробика: Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов. и ссузов / под ред.: Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с. (10 экз.)
5. Богачихин М. М. Уроки китайской гимнастики / М. М. Богачихин. Москва: Советский спорт, 1990. Вып. 1. 45 с. (15 экз.)
6. Кочеткова, И. Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой / И. Н. Кочеткова. - М.: Сов. спорт, 1989. - 31 с (10 экз.)
7. Крамских, В. Я. Воздух закаливает и лечит / В. Я. Крамских. - 2-е изд., перераб. - М.: Медицина, 1986. - 48 с. (10 экз.)

8. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/497591>

### **9.2 Базы данных и информационно-справочной системы**

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
4. Научная электронная библиотека «Юрайт» - <https://urait.ru/bcode/466072>
5. Портал «Спортивная медицина» - <https://www.sportmedicine.ru/>

### **9.3 Электронно-библиотечные ресурсы**

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## **10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, LibreOffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п

Разработчик: Горбунов М.М. доцент, к.б.н кафедры теории и методики физической культуры безопасности жизнедеятельности и здоровья

## **11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

### **Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
№ страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

**Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2	
№ страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.**

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № 9 от 26.06.2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3	
№ страницы с изменением: 23	
Из пункта 9.1 исключить:	<p>В пункт 9.1 включить:</p> <p>1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 64 с. (10 экз.)</p> <p>2. Лаптев А. П. Азбука закаливания / А. П. Лаптев. Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 99 с. (12 экз.)</p> <p>1. Миронова, С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учеб-ное пособие / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с. (11 экз.)</p> <p>2. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлев. Москва: Просвещение, 1992. 77 с. (10 экз.)</p> <p>3. Фурманов, Александр Григорьевич. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск : Тесей, 2003. - 528 с (12 экз.)</p> <p>4. Аэробика: Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов. и ссузов / под ред.: Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с. (10 экз.)</p> <p>5. Богачихин М. М. Уроки китайской гимна-</p>

	<p>стики / М. М. Богачихин. Москва: Совет-ский спорт, 1990. Вып. 1. 45 с. (15 экз.)</p> <p>6. Кочеткова, И. Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой / И. Н. Кочеткова. - М.: Сов. спорт, 1989. - 31 с (10 экз.)</p> <p>7. Крамских, В. Я. Воздух закаливает и лечит / В. Я. Крамских. - 2-е изд., перераб. - М.: Медицина, 1986. - 48 с. (10 экз.)</p> <p>8. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/497591">https://www.urait.ru/bcode/497591</a></p>
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
<p>1. ЭБС «Лань» (<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>)</p> <p>2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>)</p>	<p>1. Образовательная платформа «Юрайт» (<a href="https://urait.ru/info/lka">https://urait.ru/info/lka</a>)</p> <p>2. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (<a href="http://polpred.com/news.">http://polpred.com/news.</a>)</p>

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.**  
РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 уч. г. на заседании кафедры истории России и вспомогательных исторических дисциплин (протокол № 1 от 30.09.2022 г.). В РПД внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 4	
№ страницы с изменением: 23	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».	