

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Основи нетрадиційних методів оздоровлення»
для студентів IV курсу
напрямок підготовки 6.010203 – здоров'я людини

Затверджено на засіданні кафедри
фізичної терапії та ерготерапії
28 серпня 2017 р.
протокол № 1
Зав. кафедрою _____Мазепа М.А.

Робоча програма «Основи нетрадиційних методів оздоровлення» для студентів IV курсу
стаціонарної форми навчання
за напрямом підготовки бакалавр, 6.01.02.03 – здоров'я людини», 2017 року.

Розробник: к.фіз.вих., доцент Стасюк О.М.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Протокол від. "28" серпня 2017 року № 1

Завідувач кафедри _____ (Мазепа М.А.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ
«Основи нетрадиційних методів оздоровлення»

№ теми	Назва тем	Кількість годин				
		Лекції	Практичні заняття		Самостійна робота	
			год	год	бал	год
1	Введення в курс «Основи нетрадиційних методів оздоровлення»	2	4	3	-	-
2	Енергетична система людини	2	4	3	-	-
3	Основи суджок терапії	2	4	3	-	-
4	Основні засади рефлексотерапії	2	4	3	-	-
5	Елементи Каппо та їх застосування при деяких захворюваннях та небезпечних для життя станах	-	2	3	36	-
6	Основні елементи тайського та східного масажів	2	4	3		
Модуль 1						
1	Ароматерапія та її застосування при різних захворюваннях	2	4	3	-	-
2	Основні засади літотерапії	2	4	3	-	-
3	Різновиди дихальних гімнастик	2	2	3	-	-
4	Зміст основних нетрадиційних систем	-	2	3	36	-
5	Основні засади аюрведи	-	-	3	36	
Модуль 2						
1	Підготовка та захист реферату				32	8
2	Наявність конспекту			6		
3	Відвідування			5		
Модуль 3						
Разом		16	34	44	32	8
Підсумковий контроль (модуль 1)		18				
Разом по модулю 1		34				
Підсумковий контроль (модуль 2)		15				
Разом по модулю 2		30				
Підсумковий контроль (модуль 3)		15				
Разом по модулю 3		36				
Всього по курсу		100				

Погодинний розподіл тем курсу

№ п/п	Назва теми	Кількість годин		
		Лекції	Практичні	Самост. робота
1	Введення в курс «Основи нетрадиційних методів оздоровлення»	2	4	-
2	Енергетична система людини	2	4	-
3	Основи суджок терапії	2	4	-
4	Основні засади рефлексотерапії	2	4	-
5	Елементи каппо та їх застосування при деяких захворюваннях та небезпечних для життя станах	-	2	36
6	Основні елементи тайського та східного масажів	2	4	-
7	Ароматерапія та її застосування при різних захворюваннях	2	4	-
8	Зміст нетрадиційної оздоровчої системи К.Ніші	-	2	36
9	Основні засади літотерапії	2	4	-
10	Різновиди дихальних гімнастик	2	2	-
11	Основні засади аюрведи	-	-	36

МОДУЛЬ 1.

Кількість годин:

Лекції – 10 год.;

Практичні заняття – 22 год.;

Самостійна робота – 36 год.

Після засвоєння матеріалу студенти повинні *знати*:

поняття «нетрадиційної медицини» та «нетрадиційних методів оздоровлення»; перелік та короткий опис нетрадиційних методів оздоровлення; процес передачі біоенергії; фактори від яких залежить колір

шарів аури, функції аури; поняття чакри та їх взаємозв'язок з нервовою системою людини, місце розташування кожної чакри та області її керування різними органами людини; функції чакр, складові енергетичної системи людини; характеристику основних (класичних) та м'язово-сухожильних меридіанів та їх функції; динаміку енергії в організмі людини; основні системи відповідності кистей і стоп: пояснення подібності кисті тілу; інь та янь поверхні тіла; лікування за системою суджок: основні ступені пошуку лікувальної точки; способи стимуляції лікувальних точок; покази та протипокази для застосування суджок терапії; основні засади рефлексотерапії; оптимальний часу впливу на той чи інший меридіан та орган (внутрішній біологічний годинник); суть методу каппо; прийоми каппо та їх вплив на організм людини; прийоми, показання та протипоказання до проведення східного та тайського масажів.

Після засвоєння матеріалу студенти повинні *вміти*:

підбирати методи зміцнення та оздоровлення аури; визначати місце розташування чакр; визначати місце розташування органів на кистях і стопах; застосовувати різні способи стимуляції лікувальних точок в залежності від конкретного захворювання; визначати за об'єктивними та суб'єктивними ознаками наявність меридіанів; застосовувати деякі прийоми знаходження точок акупунктури; використовувати прийоми каппо при деяких травмах та небезпечних для життя станах; виконувати найбільш поширені прийоми східного та тайського масажів;

ТЕМА I. Введення в курс «Основи нетрадиційних методів оздоровлення».

ЛЕКЦІЯ 1. ЗМІСТ. Поняття «нетрадиційної медицини» та «нетрадиційних методів оздоровлення». Перелік та короткий опис нетрадиційних методів оздоровлення.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1. ЗМІСТ. Детальне ознайомлення з нетрадиційними методами оздоровлення. Поділ усіх методів оздоровлення на три великі групи в залежності від основи, шляху оздоровлення.

ТЕМА II. Енергетична система людини.

ЛЕКЦІЯ 2. ЗМІСТ. Поняття біополя та біоенергії. Процес передачі біоенергії. Поняття аури та фактори від яких залежить колір шарів аури. Функції аури. Методи зміцнення та оздоровлення аури. Поняття «чакра» (енергетичний центр) та їх взаємозв'язок з нервовою системою людини.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2. ЗМІСТ. Характеристика місця розташування кожної чакри та області її керування різними органами людини. Функції чакр. Складові енергетичної системи людини. Характеристика основних (класичних) меридіанів. Їх функції. Характеристика м'язово-сухожильних меридіанів та їх відмінність від класичних. Динаміка енергії в організмі людини.

ТЕМА III. Основи суджок терапії.

ЛЕКЦІЯ 3. ЗМІСТ. Історія появи суджок терапії. Основні системи відповідності кистей і стоп: пояснення подібності кисті тілу; інь та янь поверхні тіла. Позитиви суджок терапії. Лікування за системою суджок: основні ступені пошуку лікувальної точки; способи стимуляції лікувальних точок. Покази та протипоказання для застосування суджок терапії.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3.

ЗМІСТ. Перегляд відеофільму. Застосування прийомів знаходження та стимуляції лікувальних точок. Практичне застосування суджок терапії при деяких захворюваннях і травмах.

Тема IV. Основні засади рефлексотерапії.

ЛЕКЦІЯ 4. ЗМІСТ. Основні засади рефлексотерапії. Вчення про енергію, меридіани і життєві точки. Характеристика оптимального часу

впливу на той чи інший меридіан та орган (внутрішній біологічний годинник). Фізіологічні механізми давньосхідної рефлексотерапії. Опис зміни діаметру «життєвих» точок в залежності від певних факторів. Об'єктивні та суб'єктивні ознаки наявності меридіанів. Реакції організму при подразненні точок голкою, при їх припалюванні (прогріванні) та при точковому масажі. Прийоми знаходження точок акупунктури та їх найменування. Детальна характеристика класичних меридіанів.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4. Пошук на тілі людини відповідних меридіанів. Застосування основ рефлексотерапії при деяких захворюваннях і травмах.

Тема V. Елементи Каппо та їх застосування при деяких захворюваннях та небезпечних для життя станах.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5. ЗМІСТ. Поняття Каппо. Історія виникнення. Суть даного методу. Прийоми каппо та їх вплив на організм людини. Опис прийомів каппо при деяких травмах. Перша допомога при травмах та небезпечних для життя станах організму.

ТЕМА VI. Основні елементи традиційного східного та тайського масажів.

ЛЕКЦІЯ 5. ЗМІСТ. Поняття і основні положення традиційного східного масажу. Основні прийоми. Рекомендації для правильного виконання масажу. Масаж окремих ділянок тіла.

Історія розвитку тайського масажу. Суть методу.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6. Техніка проведення тайського масажу. Значення масажу. Застосування тайського масажу при деяких захворюваннях та протипоказання щодо його проведення.

Література:

1. Стасюк О.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. / О.М. Стасюк, Б.М. Кіндзер – Л. : ЛДУФК, 2012. – 173 с.
2. Левшинова А.А. Системы оздоровления востока и запада : энциклопедия/ А.А. Левшинова – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
3. Самосюк І.З., Лисенюк В.П., Лиманський Ю.П. та інші. Нетрадиційні методи діагностики і терапії. – Київ: Здоров'я, 1994. – 240 с.

Методика оцінювання:

- усна відповідь на практичних заняттях – 3 бали (за кожену тему, у сумі – 16 балів);
- письмове модульне опитування – 18 балів.

Разом по модулю І – 34 бали.

МОДУЛЬ 2.*Кількість годин:*

Лекції – 6 год.;

Практичні заняття – 12 год.;

Самостійна робота – 72 год.

Після засвоєння матеріалу студенти повинні *знати*:

поняття ароматерапії; напрямки та методики використання ароматерапії, вплив на організм; протипоказання щодо застосування деяких аромоолій при певних захворюваннях чи пошкодженнях; дії ароматерапевта під час першого прийому пацієнта; фактори від яких залежить швидкість поглинання аромоолій шкірою; види інгаляцій; вплив тайського масажу на системи організму; умови проведення та основні прийоми тайського масажу; відмінність тайського масажу від інших видів масажу; протипоказання щодо його проведення; поняття фітотерапії; відмінність фітотерапії від аромотерапії та гомеопатії; методики застосування фітотерапії; вплив

фітотерапії на організм людини; основні елементи нетрадиційної системи П.Іванова; основні засади нетрадиційної системи К.Ніші; поняття та принцип літотерапії; самостійні методики та методи лікування каміннями; лікувальні властивості каміння; основні засади дихальних гімнастик; поняття та основні елементи пранаями; поняття аюрведи.

Після засвоєння матеріалу студенти повинні *вміти*:

підбирати аромоолії в залежності від конкретного захворювання чи травми; практично застосовувати шість правил здоров'я системи К. Ніші; підбирати каміння в залежності від конкретного захворювання; використовувати відповідні різновиди дихальних гімнастик при різних захворюваннях.

ТЕМА VII. Аромотерапія та її застосування при різних захворюваннях.

ЛЕКЦІЯ 7. ЗМІСТ. Поняття аромотерапії, історія її розвитку. Напрямки та методики використання аромотерапії, вплив на організм. Протипоказання щодо застосування деяких аромоолій при певних захворюваннях чи пошкодженнях. Характеристика дій аромотерапевта під час першого прийому пацієнта. Характеристика факторів від яких залежить швидкість поглинання аромоолій шкірою. Види інгаляцій.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7. ЗМІСТ. Вплив різних запахів на організм людини. Аромотерапія і захворювання. Вплив ефірних олій на організм людини (на прикладі ефірної олії лимона).

ТЕМА VIII. Основні засади літотерапії.

ЛЕКЦІЯ 8. ЗМІСТ. Поняття та принцип літотерапії. Історія виникнення літотерапії. Історія виникнення літотерапії. Самостійні методики та методи лікування каміннями.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8. ЗМІСТ. Лікувальні властивості каміння.
Лікувальний вплив різного виду каміння.

ТЕМА ІХ. Різновиди дихальних гімнастик.

ЛЕКЦІЯ 9. ЗМІСТ. Поняття «пранаями». Поняття «дихальної гімнастики». Характеристика дихальної гімнастики К.П. Бутейка (вольова регуляція глибокого дихання).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9. ЗМІСТ. Характеристика парадоксальної дихальної гімнастики А.Н. Стрельникової. Система дихальної гімнастики «Кальмицька йога».

ТЕМА Х. Зміст нетрадиційної системи оздоровлення К.Ніші.

ЛЕКЦІЯ 10. ЗМІСТ. Історія створення системи К.Ніші. Основи цієї системи. Вчення про «основний двигун» крові. Значення капілярних вправ.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10. Шість правил здоров'я за цією системою.

ТЕМА ХІ. Основні засади аюрведи.

Самостійна робота. ЗМІСТ. Поняття аюрведи. Основні положення аюрведи. Класифікація хвороб за аюрведою. Аюрведичні методи лікування. Позитивний вплив і протипоказання щодо проведення процедури очищення. Принцип екстреної допомоги при загостренні захворювань. Деякі види аюрведичних процедур.

Література:

1. Левшинова А.А. Системы оздоровления востока и запада : энциклопедия/ А.А. Левшинова – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с.

2. Твердохліб О.Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла : навч. посіб. / О.Ф. Твердохліб – К.: ІВЦ «Видавництво «Політехніка»: Видавнича компанія «Воля», 2005. – 160 с.

3. Самосюк І.З., Лисенюк В.П., Лиманський Ю.П. та інші. Нетрадиційні методи діагностики і терапії. – Київ: Здоров'я, 1994. – 240 с.

4. Стасюк О.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. / О.М. Стасюк, Б.М. Кіндзер – Л. : ЛДУФК, 2012. – 173 с.

Методика оцінювання:

- усна відповідь на практичних заняттях – 3 бали (за кожную тему, у сумі – 15 балів);
- письмове модульне опитування – 15 балів.

Разом по модулю І – 30 балів.

МОДУЛЬ 3.

Підсумкове письмове тестове опитування за темами першого та другого модулів.

Методика оцінювання:

- підготовка та захист рефератів винесених на самостійне опрацювання – 8 балів;
- письмове модульне опитування – 15 балів;
- наявність конспекту – 5 балів;
- відвідування – 6 балів

Разом по модулю ІІІ – 36 балів.