

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное Государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Ульяновский государственный университет»

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

## Методические указания для самостоятельной работы студентов учебной дисциплины **Альтернативная медицина**

- специальность 34.02.01 *Сестринское дело*

- автор *Ревницева О.В.*

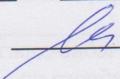
- рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК

Протокол № 4 от 30 августа 2018г

Председатель ПЦК  *Бакшеев В.Ю.*

- утверждено на заседании Методсовета МК УлГУ

Протокол № 1 от 16.09 2018г

Председатель  *Шевчук М.Т.*

## СОДЕРЖАНИЕ

### Область применения.

Методические указания для самостоятельной работы студентов является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело в части освоения основного вида профессиональной деятельности и соответствующих профессиональных компетенций.

**Цель:** подготовка медицинских сестер, имеющих представление по основным разделам альтернативной медицины, выполнять профессиональные функции, связанные со здоровьем пациентов по нетрадиционным методам лечения в пределах профессиональных компетенций.

### Задачи:

1. Дать представление об основных методах альтернативной терапии, важности их изучения;
2. Обеспечить знаниями о механизме действия, показаниях и противопоказаниях различных альтернативных методах лечения;
3. Обучить технике простейших методик по нетрадиционной терапии;
4. Научить выбирать необходимые методы нетрадиционной терапии при определенных заболеваниях;
5. Осуществлять квалифицированный уход за больными с учетом того, что нетрадиционные методы лечения могут применяться при любых болезнях и для общего оздоровления.

### Результатом освоения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, предусмотренных ФГОС, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.1.	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
ПК 1.2.	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
ПК 1.3.	Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний.
ПК 2.1.	Представлять информацию в понятном для пациента виде, объяснять ему суть вмешательств.
ПК 2.2.	Осуществлять лечебно-диагностические вмешательства, взаимодействуя с участниками лечебного процесса.
ПК 2.3.	Сотрудничать со взаимодействующими организациями и службами.
ПК 2.4.	Применять медикаментозные средства в соответствии с правилами их использования.
ПК 2.5.	Соблюдать правила использования аппаратуры, оборудования и изделий медицинского назначения в ходе лечебно-диагностического процесса.
ПК 2.6.	Вести утверждённую медицинскую документацию.
ПК 2.7.	Осуществлять реабилитационные процессы.
ПК 2.8.	Оказывать паллиативную помощь.
ПК 3.2.	Участвовать в оказании медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях.
ПК 3.1.	Оказывать доврачебную помощь при неотложных состояниях и травмах.
ПК 3.3.	Взаимодействовать с членами профессиональной бригады и добровольными помощниками в условиях чрезвычайных ситуаций.

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовать собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а так же для своего профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в своей профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллективом, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать ответственность за работу членов команды (подчинённых), за результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
ОК 11.	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.
ОК 12.	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен**

**Знать:**

- цели и задачи альтернативной терапии;
- природные и преформированные физические факторы и их действие на организм человека;
- показания и противопоказания к применению продуктов пчеловодства и мумиё;
- действие на организм человека продуктов пчеловодства и мумиё;
- правила сбора и хранения лекарственных растений;
- правила приготовления настоек, отваров и настоек из лекарственных растений;
- показания и противопоказания к металло-, гирудо-, дрио-, флоро-, фито-, масло-, электро-, арома-, глинолтерапии;
- виды вегетарианства, показания и противопоказания к вегетарианству;
- принципы рационального и раздельного питания;
- принципы лечебного голодания, постного питания и сыроедения;
- принципы очищения организма;
- принципы и приемы психотерапии;
- принципы аутогенной тренировки;
- методики психоэнергозащиты;
- положительные качества двигательной активности;
- положительные свойства массажа, закаливания;
- методики закаливающих процедур.

**Уметь:**

- выбрать необходимые методы нетрадиционной терапии при определенных заболеваниях;
- осуществлять квалифицированный уход за больными с учетом применения различных методов нетрадиционной терапии;
- осуществить гидротерапевтические процедуры (различные виды ванн, душа и др.);
- правильно применять воздушные и солнечные ванны;
- использовать продукты пчеловодства и мумиё на практике;
- применять примочки из глины;
- собирать, заготавливать, правильно хранить лекарственные растения;
- приготавливать настои, отвары и настойки на лекарственных растениях;
- приготавливать в домашних условиях масло шиповника, облепихи, чесночное масло;
- проращивать и правильно применять ростки пшеницы;
- применять ароматические ванны;
- консультировать по вопросам рационального питания;
- составлять индивидуальный пищевой рацион;
- составлять меню вегетарианского питания;
- дать рекомендации больным по лечебному питанию;
- дать рекомендации больным по лечебному голоданию;
- составить меню постного питания;
- дать больным советы по проведению очищения кишечника, печени, почек, сосудов;
- дать советы пациентам по укреплению психического здоровья;
- провести сеанс аутотренинга;
- применять различные методики энергозащиты;
- дать больным советы по проведению оздоравливающего бега, ходьбы.

### Тематический план

№	Наименование разделов и тем	Макс. нагрузка на студента	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самост. работа
			Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Понятия об альтернативных методах лечения</b>						
1.1	Общие вопросы альтернативной медицины. Факторы воздействия альтернативной медицины.	3	2	2		1
<b>Раздел 2. Климатотерапевтические процедуры</b>						
2.1	Аэротерапия. Гелиотерапия. Талассотерапия.	6	4	4		2
2.2	Водолечение.	3	2	2		1
2.3	Значение бань.	2	2	2		
2.4	Оздоровление с помощью закаливания.	6	4	4		2
<b>Раздел 3. Природные факторы, обладающие терапевтическим эффектом</b>						
3.1	Фитотерапия.	10	6	6		4
3.2	Маслотерапия. Орехотерапия. Чесночная терапия.	3	2	2		1
3.3	Ароматерапия. Дриотерапия. Флоротерапия.	2	2	2		
3.4	Лечение продуктами пчеловодства и мумиё.	3	2	2		1
3.5	Глиноотерапия. Гирудотерапия.	2	2	2		
3.6	Гомеопатия Литотерапия	4	2	2		2
<b>Раздел 4. Преформированные факторы, обладающие терапевтическим эффектом</b>						
4.1	Металлотерапия. Магнитотерапия.	2	2	2		
4.2	Звукотерапия. Анималотерапия.	3	2	2		1
4.3	Криотерапия. Вакуум-терапия Псаммотерапия.	3	2	2		1
4.4	Электротерапия.	2	2	2		
<b>Раздел 5. Очищение организма</b>						
5.1	Общие понятия об очищении организма	3	2	2		1
5.2	Очищение кишечника, печени, сосудов, почек	4	2	2		2
<b>Раздел 6. Оздоровление с помощью питания</b>						
6.1	Рациональное питание	2	2	2		
6.2	Вегетарианство. Сыроедение	4	2	2		2
6.3	Раздельное питание	2	2	2		

6.4	Лечебное питание Лечебное голодание	2	2	2		
6.5	Постное питание Питание мусульман	4	2	2		2
<b>Раздел 7 Психотерапия</b>						
7.1	Психотерапия Экстрасенсорика.	2	2	2		
7.2	Аутотренинг Психоэнергозащита	5	2	2		3
7.3	Медитация Аюрведа	3	2	2		1
<b>Раздел 8. Физические оздоравливающие процедуры</b>						
8.1	Физическая активность – залог хорошего здоровья.	5	4	4		1
8.2	Оздоровление с помощью дыхания. Йога.	3	2	2		1
8.3	Рефлексотерапия Альтернативные методы массажа.	3	2	2		1
<b>Итого</b>		<b>96</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>30</b>

## Содержание с определением вида самостоятельной работы студентов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся.
Раздел 1.	<b>Понятия об альтернативных методах лечения</b>
Тема 1.1	Содержание учебного материала.
<b>Общие вопросы альтернативной медицины. Факторы воздействия альтернативной медицины</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-понятие о нетрадиционных методах лечения, разнообразие и значимость этих методов, этапы развития и становления нетрадиционной терапии, преимущества применения нетрадиционных методов лечения, прикладной характер изучения дисциплины;</li> <li>-физические факторы, обладающие лечебным (оздоравливающим) действием – природные и преформированные (искусственные);</li> <li>-природные (натуральные, естественные) физические факторы – климат, воздух, вода, солнце, растения, животные, минералы и др.</li> <li>-преформированные (искусственно получаемые) физические факторы – электрический ток, магнит (-ы), аэроионы, ультразвук, свет, тепло, холод, вода;</li> <li>-понятие о физиотерапии.</li> </ul>
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Составить терминологический словарь. Составить схему «Факторы, влияющие на здоровье человека».</p>
Раздел 2	<b>Климатотерапевтические процедуры</b>
Тема 2.1	Содержание учебного материала.
<b>Аэротерапия Гелиотерапия Талассотерапия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-понятие о климате, климатообразующих факторах;</li> <li>-понятие о погоде, типах погод, метеопатических реакциях;</li> <li>-показания и противопоказания к климатотерапии;</li> <li>-классификация климата (типы климата);</li> <li>-аэротерапия – круглосуточная и воздушные ванны;</li> <li>-аэроионотерапия, «легкие» и «тяжелые» аэроионы, их влияние на организм человека;</li> <li>-воздушные ванны, механизм действия, методика применения, показания;</li> <li>-гелиотерапия, показания и противопоказания;</li> <li>-спектральный анализ солнечного света;</li> <li>-действие на организм человека УФ и ИК лучей и лучей видимого спектра.</li> </ul>
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Составить памятку для принятия солнечных ванн.</p>
Тема 2.2	Содержание учебного материала.
<b>Водолечение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-водолечение, оздоравливающее действие воды, гидротерапия, бальнеотерапия;</li> <li>-водолечение: гидротерапия, бальнеотерапия;</li> <li>-гидротерапия: простейшие водолечебные процедуры, обтирания, обливания, душ (-ы) и их использование, ванны;</li> <li>-душ (- ы), классификация, методика применения, показания;</li> <li>-ванны, классификация, методика применения, показания;</li> <li>-бальнеотерапия, наружное применение минеральных вод: минеральные, газовые и радоновые ванны, подводное вытяжение позвоночника;</li> <li>-бальнеотерапия, внутреннее применение минеральных вод, питьевые минеральные воды, показания к внутреннему применению.</li> </ul>

Тема 2.3	Содержание учебного материала.
<b>Значение бань</b>	- бани паровые и суховоздушные (сауны); - лечебное действие бань; - правила нахождения в бане и парной; - противопоказания к посещению бань.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составить памятку нахождения в парной.
Тема 2.4	Содержание учебного материала.
<b>Оздоровление с помощью закаливания</b>	- закаливание – залог здоровья, оздоровительные свойства холода и воды, механизмы терморегуляции, холодовая нагрузка; - анатомия закаливания, способы общеукрепляющего закаливания для начинающих, способы специального закаливания; - закаливающие водные процедуры – обтирание, обливание, прохладные ванны, моржевание; - схемы закаливающих процедур; - босохождение.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составить памятку «Советы по закаливанию» Подготовить семейные рецепты по профилактике простудных заболеваний.
Раздел 3.	<b>Природные факторы, обладающие терапевтическим эффектом</b>
Тема 3.1	Содержание учебного материала.
<b>Фитотерапия</b>	- фитотерапия - полезные свойства; - лекарственные растения – дикорастущие, садов и огородов; - сбор, заготовка, сушка, хранение лекарственных растений; - приготовление настоев, настоек и отваров из лекарственных растений; - проведения фитотерапии при различных заболеваниях.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Рефераты «Лекарственные растения Ульяновской области», «Лечебные свойства комнатных растений». Из справочника по фитотерапии выписать распространенные лекарственные растения, содержащие эфирные масла.
Тема 3.2	Содержание учебного материала.
<b>Маслотерапия Орехотерапия Чесночная терапия</b>	- полезные свойства масел абрикосового, горчичного, кукурузного, оливкового, облепихового, подсолнечного, репейного, шиповника и других; - способы получения и приготовления масел в домашних условиях – облепихового, репейного, розового, шиповникового и др.; - показания и противопоказания к применению лечебных масел; - методики применения масел; - полезные свойства орехов; - показания и противопоказания к применению орехов; - полезные свойства чеснока; - показания и противопоказания к применению чеснока; - методики применения чеснока; - лекарственные формы из чеснока.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составить список заболеваний, при которых можно применять чеснок для наружного и внутреннего употребления.
Тема 3.3	Содержание учебного материала.
<b>Ароматерапия</b>	- понятие об ароматерапии;

<b>Дриотерапия Флоротерапия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- механизм действия эфирных масел;</li> <li>- показания к применению ароматерапии;</li> <li>- способы применения ароматерапии в виде ароматического массажа, ванн, ингаляций, насыщения помещений, пряности;</li> <li>- флоротерапия, понятие о цветовой гамме, «холодная» гамма цветов, «теплая» гамма цветов;</li> <li>-приемы флоротерапии.</li> <li>-дриотерапия, оздоравливающие действие деревьев.</li> </ul>
Тема 3.4	Содержание учебного материала.
<b>Лечение продуктами пчеловодства и мумиё</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- классификация продуктов пчеловодства, цветочный и падевый мед, состав меда, свойства меда, оздоравливающие действие: меда, прополиса, пыльцы, маточного молочка, пчелиного яда, воска;</li> <li>- показания и методики применения продуктов пчеловодства;</li> <li>- мумиё, механизм действия на организм человека;</li> <li>- показания и методики применения мумиё.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Составить рецепты применения продуктов пчеловодства при лечении различных заболеваний.</p>
Тема 3.5	Содержание учебного материала.
<b>Глиноотерапия Гирудотерапия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-понятие о гирудотерапии, история применения пиявок, свойства пиявок, гирудин;</li> <li>-показания и противопоказания к гирудотерапии;</li> <li>-методика и техника применения пиявок;</li> <li>-лечебные свойства глины, показания к её применению;</li> <li>-наружное и внутреннее применение глины;</li> <li>-сбор, сушка и подготовка глины к применению, применение глиняных примочек.</li> </ul>
Тема 3.6	Содержание учебного материала.
<b>Гомеопатия Литотерапия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-понятие о гомеопатии;</li> <li>-принципы и правила гомеопатии;</li> <li>-особенности применения гомеопатии;</li> <li>-понятие литотерапии;</li> <li>-полезные свойства камней;</li> <li>-использование камней в лечении.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Рефераты «Особенности гомеопатических препаратов», «Магические свойства камней».</p>
Раздел 4	<b>Преформированные факторы, обладающие терапевтическим эффектом</b>
Тема 4.1	Содержание учебного материала.
<b>Металлотерапия Магнитотерапия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-понятие о металлотерапии;</li> <li>-целебные свойства некоторых металлов – золота, серебра, меди;</li> <li>-методики применения медных пластин, показания к применению;</li> <li>-методики лечения серебром;</li> <li>-полезные свойства магнита;</li> <li>-показания и противопоказания к его применению.</li> </ul>
Тема 4.2	Содержание учебного материала.
<b>Звукотерапия Анималотерапия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-понятие о звукотерапии;</li> <li>-музыкотерапия, её лечебный эффект;</li> <li>-влияние различных музыкальных произведений на человека;</li> <li>-ультразвуковая терапия;</li> <li>-физиологическое и лечебное действие ультразвука;</li> </ul>

	-понятие об анималотерапии; -оздоровление при помощи лошадей, кошек, собак, дельфинов, рыбок.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подобрать музыкальные произведения, оказывающие лечебный эффект при депрессиях, стрессах, утомлении, бессоннице, возбуждении.
Тема 4.3	Содержание учебного материала.
<b>Криотерапия Вакуум-терапия Псаммотерапия</b>	-криотерапия, физиологическое и лечебное действие криотерапии; -методики применения при криотерапии; -показания и противопоказания при криотерапии; -вакуум-терапия, методы; -показания и противопоказания вакуум-терапии; -лечение песком (псаммотерапия).
	<b>Самостоятельная работа.</b> Рефераты «Пакетная терапия», «Вакуум-массаж».
Тема 4.4	Содержание учебного материала.
<b>Электротерапия</b>	- понятие об электротерапии; - виды электротерапии; - показания и противопоказания при электротерапии; - полезные свойства эбонита; - методики применения эбонитового круга.
Раздел 5	<b>Очищение организма.</b>
Тема 5.1	Содержание учебного материала.
<b>Общие понятия об очищении организма</b>	-организм как динамичная функциональная и самоочищающаяся система; -необходимость в поддержании систем самоочищения организма; -принципы проведения очищающих процедур; -подготовка организма к проведению очищающих процедур; -противопоказания к проведению очищающих процедур.
Тема 5.2	Содержание учебного материала.
<b>Очищение кишечника, печени, сосудов, почек</b>	-система очищения кишечника; -подготовка организма к проведению очищения кишечника; -методики проведения очищения кишечника, печени; -очищение почек и сосудов для поддержания здоровья.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовить рефераты «Очищение организма медом, рисом, водорослями, голоданием».
Раздел 6	<b>Оздоровление с помощью питания</b>
Тема 6.1	Содержание учебного материала.
<b>Рациональное питание</b>	-питание и многогранная роль пищи; -принципы рационального питания; -режим питания; -опасность в пищевой наркомании, норма питания или норма переедания; -понятие о «здоровой пище»; -приготовление «здоровой пищи»; -рафинированные продукты; -фаст-фуд; -советы диетологов на каждый день.
Тема 6.2	Содержание учебного материала.
<b>Вегетарианство</b>	-понятие о вегетарианстве;

<b>Сыроедение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-преимущества и недостатки вегетарианства;</li> <li>- ово-, лакто-, оволакто-, пище-, овописце-, лактописце- и оволактописцевегетарианство;</li> <li>-понятие о сыроедении;</li> <li>-обоснование сыроедения;</li> <li>-особенности меню при сыроедении;</li> <li>-показания и противопоказания к сыроедению.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Составить меню на неделю вегетарианскому питанию.</p>
Тема 6.3	Содержание учебного материала.
<b>Раздельное питание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-понятие о раздельном питании;</li> <li>-принципы и обоснование раздельного питания;</li> <li>-преимущества и недостатки раздельного питания;</li> <li>-совместимость белков, жиров и углеводов.</li> </ul>
Тема 6.4	Содержание учебного материала.
<b>Лечебное питание Лечебное голодание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обоснование применения лечебного питания;</li> <li>-понятие и диетических (лечебных) столах;</li> <li>-принципы и особенности лечебного питания при патологиях;</li> <li>-понятие о лечебном голодании;</li> <li>-принципы и методики проведения лечебного голодания;</li> <li>-показания и противопоказания к проведению лечебного голодания;</li> <li>-разгрузочные дни: чайные, яблочные, арбузные и др.</li> </ul>
Тема 6.5	Содержание учебного материала.
<b>Постное питание Питание мусульман</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие о постах;</li> <li>- постные продукты;</li> <li>- особенности питания у мусульман;</li> <li>- халяльная пища, особенности её приготовления.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Реферат «Питание у мусульман», «Питание в посты».</p>
Раздел 7	<b>Психотерапия.</b>
Тема 7.1	Содержание учебного материала.
<b>Психотерапия Экстрасенсорика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ментально-духовное состояние личности;</li> <li>-духовное оздоровление человека;</li> <li>-влияние эмоций на человека;</li> <li>-приёмы для снятия напряжения;</li> <li>-способы и методики избавления от стресса;</li> <li>-методики работы с собственным сознанием;</li> <li>-методики, направленные на очищение волевой сферы человека;</li> <li>-понятие об экстрасенсорике;</li> <li>-определение экстрасенсорных способностей, увеличение экстрасенсорных способностей рук.</li> </ul>
Тема 7.2	Содержание учебного материала.
<b>Аутотренинг Психоэнергозащита</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-аутотренинг, ступени аутогенной тренировки;</li> <li>-пути воздействия на организм человека во время аутотренинга, регуляция мышечного тонуса, управление режимом дыхания, сосредоточение внимания, правильные словесные внушения;</li> <li>-упражнения при аутогенной тренировке;</li> <li>-понятие о психоэнергозащите;</li> <li>-построение защитных оболочек, воздействие на энергетические центры, защита с помощью предметов, восстановление положительной энергетики в помещении.</li> </ul> <p><b>Самостоятельная работа.</b></p>

	Реферат «Защита от психического нападения». Составить советы по укреплению психического здоровья.
Тема 7.3	Содержание учебного материала.
<b>Медитация Аюрведа</b>	-понятие о медитации; -приемы медитации; -философия аюрведы.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составить рекомендации проведения антистрессовых мероприятий.
Раздел 8	<b>Физические оздоравливающие процедуры</b>
Тема 8.1	Содержание учебного материала.
<b>Физическая активность – залог хорошего здоровья</b>	-необходимость двигательной активности; -понятие о гиподинамии; -советы по преодолению гиподинамии; -оздоровительный бег, советы и методика его проведения; -ходьба, рекомендации; -профилактика искривлений позвоночника; -правильная осанка; -упражнения для укрепления мышц спины.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Реферат «Секреты тибетской медицины по укреплению мышц спины и позвоночника». Составить гимнастические упражнения для позвоночника.
Тема 8.2	Содержание учебного материала.
<b>Оздоровление с помощью дыхания Йога</b>	-способы дыхания, тренировка дыхательной системы; -совершенствование возможностей дыхательной системы; -дыхательная гимнастика по Бутейко, по Стрельниковой; -йога, её целительные силы.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовить реферат «Дыхательная гимнастика».
Тема 8.3	Содержание учебного материала.
<b>Рефлексотерапия Альтернативные виды массажа</b>	- понятие рефлексотерапии, - методы рефлексотерапии; - акупунктура и акупрессура, виды точек, основные правила проведения; - су-джок-терапия, шиацу-массаж и др.
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовить сообщение «Лазерная рефлексотерапия».

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов**

**Основной источник:** Минеджян Г.З. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения - М, 2012  
Гончарова Т.А. Полная энциклопедия закаливания - М, 2012

#### **Дополнительные источники:**

Белов В.И. Психология здоровья – М, 2013.

Залманов А.С. Секреты и мудрость тела - М 2012

Иваницкий Н.В. Очищение организма - Минск, 2010

Щадилов Е.В. Чистка крови в домашних условиях - Питер, 2011

#### **Информационно-справочные и поисковые системы:**

1. Электронный каталог библиотеки УлГУ.

2. Система ГАРАНТ: электронный периодический справочник (7162 Мб: 473378 документов)

3. Consultant Plus: справочно-поисковая система.

### **Фонд оценочных средств**

## Перечень вопросов к зачёту

1. Понятие о нетрадиционных методах лечения.
2. Преимущества применения нетрадиционных методов лечения.
3. Понятие об аэротерапии.
4. Воздушные ванны. Механизм действия. Показания.
5. Солнечные ванны. Механизм действия. Показания и противопоказания.
6. Водолечение: гидротерапия, бальнеотерапия.
7. Гидротерапия. Разновидности. Показания.
8. Закаливание. Оздоровительные свойства холода и воды. Механизмы терморегуляции.
9. Дриотерапия. Оздоровляющие действие деревьев.
10. Фитотерапия. Лекарственные растения – дикорастущие, садов и огородов, лекарственные растения Ульяновской области.
11. Сбор, заготовка, сушка и хранение, лекарственных растений.
12. Полезные свойства чеснока. Показания и противопоказания.
13. Ароматерапия. Механизм действия ароматов. Показания к применению эфирных масел.
14. Флоротерапия. Воздействие различных цветов на организм.
15. Лечение продуктами пчеловодства.
16. Мумиё, механизм действия на организм человека.
17. Гирудотерапия. Свойство пиявок. Гирудин.
18. Глинтотерапия. Лечебные свойства различных видов глин. Показания.
19. Здоровое питание – залог здоровья.
20. Виды вегетарианства.
21. Раздельное питание. Принципы и обоснованность данного метода питания.
22. Разгрузочные дни. Показания и противопоказания.
23. Постное питание. Показания и противопоказания.
24. Очищение организма. Принципы проведения очищающих процедур.
25. Опасности и предостережения при проведении очищающих процедур.
26. Эмоции. Влияние эмоций на человека, на его состояние.
27. Приемы снятия напряжения.
28. Стресс. Фазы стрессового состояния.
29. Способы и методы избавления от стресса.
30. Экстрасенсорика. Определение экстрасенсорных способностей.
31. Аутогенная тренировка.
32. Психоэнергозащита.
33. Гиподинамия. Советы по преодолению гиподинамии.
34. Профилактика искривлений позвоночника. Правильная осанка.
35. Укрепление мышц спины и позвоночника.
36. Дыхательная гимнастика (по Бутейко, Стрельниковой).
37. Йога, её целительные силы.
38. Массаж. Оздоровляющие действие.
39. Показания и противопоказания к проведению массажа.
40. Точечный массаж. Способы нахождения точек. Техника точечного массажа.
41. Акупунктура и акупрессура. Виды точек. Правила проведения.

### Критерии оценок при сдаче зачета:

«5» (отлично) – студент показывает глубокое и полное овладение содержанием учебного материала по дисциплине «Альтернативная медицина», согласно ФГОСа, в котором студент легко ориентируется, пользуется при ответе понятийным аппаратом, умеет связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения; логически грамотно излагает ответ; качественное оформление

контрольной работы в соответствии с требованиями.

**«4» (хорошо)** – студент освоил учебный материал по дисциплине «Альтернативная медицина», согласно ФГОСа, владеет и пользуется при ответе понятиями, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа содержит некоторые отдельные неточности.

**«3» (удовлетворительно)** – студент показывает знания и понимание основных положений учебного материала по дисциплине «Альтернативная медицина», но излагает его неполно, не последовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

**«2» (неудовлетворительно)** - студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине «Альтернативная медицина», не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач или за незнание и непонимание учебного материала; или отказ отвечать.

### Примерные тестовые задания

#### 1 вариант

**1. Особенности нетрадиционной терапии.**

- 1) Возможность длительного применения.
- 2) Моновалентность действия.
- 3) Применяется только в селе.
- 4) Лечить все болезни.

**2. Воздушные ванны можно применять.**

- 1) Только летом.
- 2) Только в бессолнечную погоду.
- 3) Только в жаркую погоду.
- 4) Круглогодично.

**3. Умеренное действие УФО.**

- 1) Понижает защитные силы.
- 2) Повышает тонус нервной системы.
- 3) Понижает тонус мышечной системы.
- 4) Понижает ферментную активность.

**4. Неверно утверждение, что загорать лучше.**

- 1) До 10 ч. и после 16 ч.
- 2) Надев головной убор.
- 3) Лежа в тени.
- 4) Смочив кожу водой.

**5. Контрастный душ рекомендуют.**

- 1) Для тренировки сосудов.
- 2) При простуде.
- 3) После сильного стресса.
- 4) При высокой t.

**6. Температура нейтральных ванн равна.**

- 1) До 20<sup>0</sup>
- 2) 21-33<sup>0</sup>
- 3) 35-36<sup>0</sup>
- 4) 37-40<sup>0</sup>

**7. Неверно, что прохладные ванны.**

- 1) Расслабляют.
- 2) Тонизируют нервную систему.
- 3) Повышают обмен веществ.

- 4) Способствуют похудению.
- 8. Верно, что в русской бане.**
- 1)  $T = 70-120^{\circ}$
  - 2)  $T = 50-70^{\circ}$
  - 3)  $T = 40-50^{\circ}$
  - 4)  $T = 20-25^{\circ}$
- 9. Неверно утверждение, что в парной.**
- 1) В парной нужно дышать носом.
  - 2) На голову нужно надеть шапочку.
  - 3) Сначала нужно подняться вверх.
  - 4) Сначала нужно посидеть внизу.
- 10. К продуктам пчеловодства относятся все, кроме...**
- 1) Прополиса.
  - 2) Цветочной пыльцы.
  - 3) Мумие.
  - 4) Маточного молочка.
- 11. Наиболее выражено у прополиса.**
- 1) Антикарциногенное действие.
  - 2) Гипотензивное действие.
  - 3) Антимикробное действие.
  - 4) Обезболивающее действие.
- 12. Мумие применяют...**
- 1) Только наружно.
  - 2) Только внутрь.
  - 3) Внутрь и наружно.
  - 4) В виде ингаляций.
- 13. Неверно утверждение, что глина...**
- 1) Действует противомикробно.
  - 2) Обладает радиоактивностью.
  - 3) Вызывает мышечные боли.
  - 4) Снимает воспаление.
- 14. Ароматерапия – это лечение...**
- 1) Воздухом.
  - 2) Ультрафиолетовыми лучами.
  - 3) Запахами.
  - 4) Пиявками.
- 15. Методы применения ароматерапии:**
- 1) Массаж.
  - 2) Ванны.
  - 3) Все ответы верны.
  - 4) Ингаляции.
- 16. Эффективность лечения пиявками определяется...**
- 1) Лечебной грязью.
  - 2) Маточным молочком.
  - 3) Гирудином.
  - 4) Уриной.
- 17. Неверно, что сбор растений нужно проводить...**
- 1) В парковых зонах.
  - 2) После специального инструктажа.
  - 3) В период цветения растений.
  - 4) В сухую погоду.
- 18. Корни лучше заготавливать...**

- 1) Весной.
  - 2) Летом.
  - 3) Осенью.
  - 4) Зимой.
- 19. Сроки годности корней и коры...**
- 1) 2-3 месяца.
  - 2) 2-3 года.
  - 3) 1-2 года.
  - 4) 3-5 лет.
- 20. Отвары готовят из...**
- 1) Побегов.
  - 2) Цветов.
  - 3) Листьев.
  - 4) Корней.
- 21. Настои получают...**
- 1) Путем водного экстрагирования на водяной бане.
  - 2) Путем водного экстрагирования при кипячении.
  - 3) Путем спиртового экстрагирования.
  - 4) При смешивании с жировой основой.
- 22. Противовоспалительно действуют все растения, кроме...**
- 1) Жень-шеня.
  - 2) Календулы.
  - 3) Ромашки.
  - 4) Шалфея.
- 23. Акупунктура – это...**
- 1) Иглокалывание.
  - 2) Массаж ушных раковин.
  - 3) Массаж биологически активных точек.
  - 4) Аутотренинг.
- 24. Лактовегетарианцы включают в рацион...**
- 1) Рыбу.
  - 2) Мясо.
  - 3) Молочные продукты.
  - 4) Яйца.
- 25. Приверженцы раздельного питания...**
- 1) Не употребляют мясо.
  - 2) Не сочетают белки и углеводы.
  - 3) Отказываются от ужина.
  - 4) Исключают жиры.
- 26. По принципам раздельного питания...**
- 1) Дыня хорошо сочетается с булкой.
  - 2) Дыню нужно есть до обеда.
  - 3) Дыню нужно есть после обеда.
  - 4) Дыня ни с чем не сочетается.
- 27. Во время лечебного голодания необходимо...**
- 1) Придерживаться постельного режима.
  - 2) Выполнять гимнастические упражнения.
  - 3) Не менять образа жизни.
  - 4) Находиться только в стационаре.
- 28. При лечебном голодании тяга к пище исчезает...**
- 1) Через 1 сутки.
  - 2) Через 12 часов.

- 3) На 3-4 день.
  - 4) Через 1 неделю.
- 29. Гурманы – это люди...**
- 1) Любящие вкусно и много поесть.
  - 2) Ограничивающие себя в еде.
  - 3) Употребляющие отдельно белки и углеводы.
  - 4) «Сидящие» на диетах.

- 30. Поливитаминным действие обладают все растения, кроме...**
- 1) Облепихи.
  - 2) Смородины.
  - 3) Шиповника.
  - 4) Чистотела.

## 2 вариант

- 1. Особенности нетрадиционной терапии...**
- 1) Возможность опасного применения.
  - 2) Поливалентность действия.
  - 3) Возможность одновременного лечения инфекционных болезней.
  - 4) Наличие побочных эффектов.
- 2. Умеренное действие УФО...**
- 1) Повышает защитные силы.
  - 2) Понижает тонус нервной системы
  - 3) Понижает тонус мышечной системы.
  - 4) Понижает ферментную активность.
- 3. Верно утверждение, что загорать лучше...**
- 1) На голодный желудок.
  - 2) До 10 ч и после 16 ч.
  - 3) Надев головной убор.
  - 4) На полный желудок.
- 4. Контрастный душ...**
- 1) Начинают с холодной t и заканчивают горячей.
  - 2) Начинают с горячей t и заканчивают холодной.
  - 3) Начинают с холодной t заканчивают холодной.
  - 4) Начинают с горячей t и заканчивают горячей.
- 5. «Тепловой обруч» - это...**
- 1) Прогревание головы горячей водой.
  - 2) Прогревание поясницы горячей водой.
  - 3) Прогревание суставов горячей водой.
  - 4) Наложение грязей.
- 6. Температура теплых ванн равна...**
- 1) До 20<sup>0</sup>
  - 2) 21-33<sup>0</sup>
  - 3) 35-36<sup>0</sup>
  - 4) 37-40<sup>0</sup>
- 7. Верно, что горячие ванны...**
- 1) Понижают обмен веществ.
  - 2) Возбуждают ЦНС.
  - 3) Расслабляют ССС.
  - 4) Процедура нагрузочная.
- 8. Верно, что в турецкой бане**
- 1) T =70-120<sup>0</sup>
  - 2) T=50-70<sup>0</sup>
  - 3) T=25-40<sup>0</sup>

- 4)  $T=20-25^{\circ}$
- 9. Противопоказания к гидротерапии все, кроме...**
- 1) Острое воспаление.
  - 2) Злокачественная опухоль.
  - 3) Инфекционное заболевание.
  - 4) Беременность.
- 10. Мед не рекомендуют применять при...**
- 1) Болезнях желудка.
  - 2) Алергии.
  - 3) Простуде.
  - 4) Туберкулезе.
- 11. Мумие – это...**
- 1) Горный воск.
  - 2) Продукт летучих мышей.
  - 3) Лечебное растение.
  - 4) Лечебный металл.
- 12. Эффекты меди все, кроме...**
- 1) Противовоспалительного.
  - 2) Болеутоляющего.
  - 3) Слабительного.
  - 4) Бактерицидного.
- 13. Правильнее глину применять в виде...**
- 1) Примочек.
  - 2) Втираний.
  - 3) Компрессов.
  - 4) Все ответы верны.
- 14. Гирудотерапия – это лечение...**
- 1) Воздухом.
  - 2) Ультрафиолетовыми лучами.
  - 3) Запахами.
  - 4) Пиявками.
- 15. Противопоказания к наложению пиявок все, кроме...**
- 1) Высокого давления.
  - 2) Низкого давления.
  - 3) Болезни ЖКТ.
  - 4) Беременность.
- 16. Фитотерапия – это лечение...**
- 1) Растениями.
  - 2) Солнцем.
  - 3) Глиной.
  - 4) Мумие.
- 17. Почki растений лучше собирать...**
- 1) Весной.
  - 2) Летом.
  - 3) Осенью.
  - 4) Зимой.
- 18. Сроки годности цветков и листьев...**
- 1) 2-3 месяца.
  - 2) 2-3 года.
  - 3) 1-2 года.
  - 4) 3-5 лет.
- 19. Настои готовят из...**

- 1) Стеблей.
  - 2) Цветов.
  - 3) Листьев.
  - 4) Все ответы верны.
- 20. Отвары получают...**
- 1) Путем водного экстрагирования на водяной бане.
  - 2) Путем водного экстрагирования при кипячении.
  - 3) Путем спиртового экстрагирования.
  - 4) При смешивании с жировой основой.
- 21. К растениям-адаптогенам относятся все, кроме...**
- 1) Жень-шеня.
  - 2) Левзеи.
  - 3) Облепихи.
  - 4) Элеутерококка.
- 22. Акупрессура – это...**
- 1) Иглокалывание.
  - 2) Массаж ушных раковин.
  - 3) Массаж биологически активных точек.
  - 4) Аутотренинг.
- 23. Универсальное дерево-донор – это...**
- 1) Береза.
  - 2) Ель.
  - 3) Осина.
  - 4) Тополь
- 24. Вегетарианцы исключают из рациона...**
- 1) Мясо.
  - 2) Сладости.
  - 3) Сою.
  - 4) Растительное масло.
- 25. Для принципов раздельного питания верно все, кроме...**
- 1) Мясо хорошо сочетается с картофелем.
  - 2) Рыба не сочетается с картофелем.
  - 3) Фрукты нужно есть после еды.
  - 4) Фрукты нужно есть до еды.
- 26. Главная задача раздельного питания...**
- 1) Употреблять сочетаемые продукты.
  - 2) Уменьшить количество калорий.
  - 3) Исключить молочные продукты.
  - 4) Уменьшить пищевой рацион.
- 27. При лечебном голодании неверно, что...**
- 1) Нужен ежедневный душ.
  - 2) 1 раз в неделю нужно посещать баню.
  - 3) Проводить ежедневно массаж.
  - 4) Нужно запретить клизмы.
- 28. При лечебном голодании желудочная секреция прекращается...**
- 1) Через 1 сутки.
  - 2) На 3-4 день.
  - 3) Через 1 неделю.
  - 4) На 7-9 день.
- 29. Аскеты в питании – это люди...**
- 1) Любящие вкусно и много поесть.
  - 2) Ограничивающие себя в еде.

- 3) Употребляющие отдельно белки и углеводы.
  - 4) «Сидящие» на диетах.
- 30. Седативным эффектом обладают все растения, кроме...**
- 1) Жень-шеня.
  - 2) Валерианы.
  - 3) Пустырника.
  - 4) Душицы.

#### **Критерии оценки тестирования**

- 91-100% - оценка отлично,
- 81-90% - оценка хорошо,
- 70-80% - оценка удовлетворительно
- до 70% - оценка неудовлетворительно

#### **Критерии выполнения рефератов**

Рефераты выполняются в соответствии с правилами оформления:

- На листах формата А4, с одной стороны, объем 5-15 страниц
- Основной шрифт Times New Romans 14, кегль 1,5, заголовки 16-18
- Нумерация страниц
- Оформление титульного листа с указанием: учреждения образования, вида работы, учебной дисциплины, темы, автор и руководителя, год.
- Содержание работы: введение, основная часть, заключение, список литературы

#### **Критерии оценки реферативной работы**

*Оценка «отлично»* - если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно

*Оценка «хорошо»* - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы

*Оценка «удовлетворительно»* - студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы

*Оценка «неудовлетворительно»* - если сочинение представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст, без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы, оформлении работы