

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Общая трудоём- кость, в акад. час | Лекции | Практические занятия и тестирование | |
|----------|---|--|--------|---|---|
| | Вводное занятие (предназначение человечества, здоровье как основа для созидательной деятельности, основные понятия) | 2 | 2 | | |
| 1. | Раздел 1. Основы нормальной анатомии и физиологии человека | 20* | | | Основы нормальной анатомии и физиологии человека |
| 1.1 | Единство уровней организации организма - основа жизни | | | | |
| 1.2 | Основные этапы развития организма человека | | | | |
| 1.3 | Строение и функционирование опорно-двигательного аппарата человека в онтогенезе | | | | |
| 1.4 | Система кровообращения | | | | |
| 1.5 | Система дыхания | | | | |
| 1.6 | Пищеварение, обмен веществ и энергии, выделение | | | | |
| 1.7 | Сенсорные системы организма | | | | |
| 1.8 | Регуляторные механизмы человеческого организма | | | | |
| 1.9 | Высшая нервная деятельность (психологические аспекты поведения) | | | | |

| | | | | | |
|---|--|-----|--|--|---|
| 1.10 | Анатомия движения | | | | |
| 2. | Раздел 2. Частная патология и психосоматика | 52* | | | Общая патология Частная патология Психосоматика |
| 2.1 | Заболевания костно- мышечной системы | | | | |
| 2.2 | Заболевания кожных покровов | | | | |
| 2.3 | Болезни органов дыхания | | | | |
| 2.4 | Болезни сердечно-сосудистой системы | | | | |
| 2.5 | Болезни системы крови | | | | |
| 2.6 | Заболевания полости рта | | | | |
| 2.7 | Заболевания органов пищеварения | | | | |
| 2.8 | Болезни почек и мочевыводящих путей | | | | |
| 2.9 | Эндокринные, половые и обменные заболевания | | | | |
| 2.10 | Заболевания глаз | | | | |
| 2.11 | Заболевания уха и вестибулярного аппарата | | | | |
| 2.12 | Заболевания иммунной системы | | | | |
| 2.13 | Болезни нервно-психической сферы | | | | |
| *Обучение основам нормальной анатомии, физиологии человека и частной патологии осуществляется в форме самостоятельного изучения и факультативных семинарских занятий | | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|------------|-----------|-----------|--|
| 3 | Раздел 3. Психофизические основы здоровья | 38 | 10 | 28 | Психофизические основы развития и совершенствования Психоэнергетика Психоэнергетическая саморегуляция |
| 3.1 | Психофизиология функциональных состояний и эмоций. Стресс и его последствия для человека. Позитивный и негативный стресс. Стадии развития стресса. | | 4 | 2 | |
| 3.2 | Сердце эмоций и его связь с мозгом. Роль симпатической и парасимпатической ветвей нервной системы в жизни сердца | | 2 | 12 | |
| 3.3 | Влияние позитивных эмоций. Способы и результаты концентрации внимания в сердце | | 2 | 12 | |
| 3.4 | Взаимоотношения, основные принципы позитивного эмоционального общения в конфликтных ситуациях | | 2 | 2 | |
| 4 | Раздел 4. Основы здорового образа жизни | 128 | 40 | 88 | Комплексная программа оздоровления населения и профилактики психических расстройств. Основы проведения оздоровительных занятий Психосоматика Стань свободным от вредных привычек (+ все новые книги) |

| | | | | | |
|-----|---|--|---|----|--|
| | | | | | <p>Волшебные движения</p> <p>Питание</p> <p>Деструктивное питание</p> <p>Очищение и укрепление организма</p> <p>Антистресс. Настроение здоровья</p> <p>Вибрационные технологии?</p> <p>Методички по докладам действующих инструкторов на НП конференциях</p> <p>Основы изобразительного искусства</p> <p>Основы бальных танцев</p> |
| 4.1 | Комплексная система оздоровления человека и этапы ее реализации | | 2 | | |
| 4.2 | Болезни и их психоэмоциональные причины. Основы психосоматики. | | 4 | 4 | |
| 4.3 | Вредные привычки и способы их профилактики и преодоления | | 4 | 4 | |
| 4.4 | Здоровое питание. | | 4 | 4 | |
| 4.5 | Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии (Волшебные движения, методика микродвижений и т.д.) | | 4 | 10 | |
| 4.6 | Физические упражнения в системе оздоровления. (+биомеханика, кинезиология и т.п.) | | 4 | 10 | |
| 4.7 | Оздоровительное дыхание | | 2 | 4 | |
| 4.8 | Гигиена и очищение организма | | 4 | 4 | |
| 4.9 | Гигиена и укрепление организма | | 2 | 4 | |

| | | | | | |
|------|---|------------|-----------|-----------|---|
| 4.10 | Гимнастика и жизненная энергия | | 2 | 10 | |
| 4.11 | Частные методики психофизической регуляции | | 2 | 14 | |
| 4.12 | Арттерапия в системе оздоровительных занятий (живопись, стихосложение, пение и бальные танцы, нейрорисование) | | 2 | 8 | |
| 4.13 | Методические рекомендации по проведению занятий раздела «Основы здорового образа жизни» | | 2 | 10 | |
| 4.14 | Методы и формы тестового контроля физического и психического состояния учеников для оценки эффективности проведения занятий | | 2 | 4 | |
| 5 | Раздел 5. Педагогика и психология | 102 | 30 | 72 | <p>Психология</p> <p>Основы проведения оздоровительных занятий</p> <p>Психофизические основы развития и совершенствования</p> <p>Основы ораторского мастерства</p> <p>Психоэнергетическая саморегуляция</p> <p>Основные положения духовно-нравственного наставничества</p> <p>Космизм. Эволюция Живой Вселенной</p> |
| 5.1 | Требования к преподавателю здоровьесберегающих технологий. (имидж, владение навыками психофизической саморегуляции и обратной связи и т.п.) | | 2 | 2 | |
| 5.2 | Особенности формирования учебно-тематического плана занятий и подготовки к ним. | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|------|---|--|---|----|--|
| 5.3 | Психология. Основные подходы к изучению личности пришедших на занятия в оздоровительную группу | | 2 | 2 | |
| 5.4 | Психология. Основные понятия (рефлексия, ретрофлексия, проекция, интроекция, слияние) | | 2 | 2 | |
| 5.5 | Психология. Основные понятия (сопротивление, психологические защиты, выученная беспомощность) | | 2 | 2 | |
| 5.6 | Психологические манипуляции | | 2 | 2 | |
| 5.7 | Виды терапии (телесно-ориентированная терапия, бихевиоральная терапия, рациональная психотерапия, когнитивно-поведенческая терапия, гештальт-терапия) | | 2 | 2 | |
| 5.8 | Виды терапии (арт-терапия, психодрама, нарративная терапия, НЛП) | | 2 | 2 | |
| 5.9 | Биорезонансная терапия | | 2 | 2 | |
| 5.10 | Основы ораторского мастерства | | 4 | 16 | |
| 5.11 | Особенности проведения групповых и индивидуальных занятий. | | 2 | 2 | |
| 5.12 | Преподаватель ЗОЖ как субъект педагогической деятельности. Социальная позиция педагога. Успешность и социальное благополучие. | | 2 | 2 | |
| 5.13 | Базовые качества и способности преподавателя ЗОЖ | | 2 | 32 | |
| 5.14 | Профессиональная компетентность и педагогическое мастерство. Самовоспитание в | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|-----|---|------------|-----------|-----------|---|
| | структуре процесса формирования педагога (индивидуальная стратегия развития) | | | | |
| 6 | Раздел 6. Технические средства и системы оздоровления | 24 | 10 | 14 | На рубеже веков –ГЭОТАР (И.А. Гундаров) |
| 6.1 | Древнейшие учения о здоровье (обзор «традиционных» школ и методик) | | 2 | 2 | |
| 6.2 | Искусство здоровья в современном мире (культура ЗОЖ, современное определение здоровья как способности организма адаптироваться к внешним вызовам, новые подходы к профилактике от факторов риска к резервам здоровья, обзор современных методик, понятие веллнесс и т.п.) | | 2 | 2 | |
| 6.3 | Обзор современных технических средств оздоровления (+общие требования к работе с тренажёрами) | | 2 | 2 | |
| 6.4 | Технические средства –виброкушетка и настенный вибротренажёр | | 2 | 2 | |
| 6.5 | Технические средства –антигравитационный комплекс «Невесомость» | | 2 | 6 | |
| 7 | Методические рекомендации по подготовке и проведению выездного оздоровительного лагеря на природе | 2 | 2 | | |
| 8 | Консультации. Защита выпускных работ Итоговая аттестация - итоговый междисциплинарный экзамен | 14 | 2 | 12 | |
| | Итого: | 380 | 168 | 212 | |