

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

ПРИРОДНИЧО - ГЕОГРАФІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Назва освітнього компонента <i>Нормативний/вибірковий</i>	Нетрадиційні методи оздоровлення вибірковий
Ступінь освіти Бакалавр/магістр/доктор філософії Освітня програма	Бакалавр  ОП Середня освіта. Фізична культура
Рік викладання/ Семестр/ Курс (рік навчання)	2023-2024/ II семестр / 1 курс
Викладач	Старший викладач Непша Олександр Вікторович
Профайл викладача	<a href="https://geo.mdpu.org.ua/prirodnicho-geografichnij-fakultet/kafedra-fizichnoyi-geografiyi-i-geologi/sklad-kafedri-fizichnoyi-geografiyi-i-ge/nepsha-oleksandr-viktorovich/">https://geo.mdpu.org.ua/prirodnicho-geografichnij-fakultet/kafedra-fizichnoyi-geografiyi-i-geologi/sklad-kafedri-fizichnoyi-geografiyi-i-ge/nepsha-oleksandr-viktorovich/</a>
Контактний тел.	067-988-30-65
E-mail:	nepsha_aleks@ukr.net
Сторінка освітнього компоненту на сайті центру освітніх дистанційних технологій МДПУ ім. Б. Хмельницького	<a href="https://dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=5909#section-19">https://dfn.mdpu.org.ua/course/view.php?id=5909#section-19</a>
Консультації	<i>Очні консультації:</i> згідно графіку чергування викладачів кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту <i>Онлайн-консультації:</i> через систему ЦОДТ МДПУ ім. Б. Хмельницького.

## 1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Курс «Нетрадиційні методи оздоровлення» має важливе значення в системі навчання фахівців з фізичної культури, оскільки ця дисципліна дає загальне розуміння про той чи інший нетрадиційний метод оздоровлення, а також вміння застосовувати окремі елементи цих методів на практиці для відновлення фізичного та психічного стану. Оскільки сучасні фахівці у сфері фізичної культури все частіше звертаються за рекомендаціями до основних засад нетрадиційної медицини, сучасні спеціалісти фізичної терапії, повинні бути компетентними у даній сфері. Вони повинні володіти знаннями у галузі рефлексотерапії, тайського масажу, аромотерапії та ін. Вміти застосовувати окремі елементи нетрадиційних методів оздоровлення у профілактиці, виявленні та лікуванні певних пошкоджень та захворювань організму.

Курс викладається для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) у II семестрі.

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ КУРСУ

Метою курсу «Нетрадиційні методи оздоровлення» є підвищення професіоналізму майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою нетрадиційних систем оздоровлення.

Завдання курсу - озброїти майбутніх фахівців знаннями про системи оздоровлення для дорослого населення; сформувати уявлення про раціональне використання не традиційних систем оздоровлення; навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних сучасних засобів фізичного виховання і нетрадиційних систем оздоровлення..

## 3. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ НАБУВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС ОПАНУВАННЯ ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

**ЗК 3.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК 10.** Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

**ФК 7.** Здатність до критичного аналізу, діагностики й корекції власної педагогічної діяльності, оцінки педагогічного досвіду.

**ПК 13.** Здатність оволодівати базовими й новими видами фізкультурної діяльності, здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

## 4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення дисципліни дасть змогу студентам вміти:

застосувати набуті знання у практиці оздоровчого тренування;

проводити заняття з використанням систем оздоровлення;

пропагувати здоровий спосіб життя;

здійснити вибір системи (технології) оздоровчого тренування відповідно до індивідуальних особливостей людини;

оцінювати індивідуальну конституцію людини згідно методик аюрведи;

підбирати засоби системи йоги для індивідуального фізичного удосконалення;

володіти технікою релаксації;

визначати автоматичну, контрольну паузи дихання;

володіти основами дихання за методиками пранаями-йоги, К.П. Бутейко, С.М. Стрельнікової тощо.

## 5.ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

<b>Вид заняття</b>	<b>лекції</b>	<b>практичні заняття</b>	<b>самостійна робота</b>
<b>Кількість годин</b>	40	20	60

## 6. ПОЛІТИКИ КУРСУ

Політика академічної поведінки та етики:

- Не пропускати та не запізнюватися на заняття за розкладом;
- Вчасно виконувати завдання семінарів та питань самостійної роботи;
- Вчасно та самостійно виконувати контрольні-модульні завдання;

## 7.СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

<b>7.1 СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЗАГАЛЬНА)</b>						
Кількість годин	Тема	Форма діяльності (заняття, кількість годин)	Література	Завдання	Вага оцінки	Термін виконання
<b>БЛОК 1.</b> Теоретичні основи нетрадиційних засобів оздоровлення						
8	Тема. Загальні поняття про методи нетрадиційної медицини. Історія виникнення та поняття «нетрадиційної медицини» й «нетрадиційних методів оздоровлення».	Лекція (2 год.) Самостійна робота (6 год.)	1-5			Впродовж першого навчального семестру (перший періодичний контроль)
<b>БЛОК 2.</b> Методика нетрадиційних методів оздоровлення						

16	Тема. Енергетична система людини Особливості застосування методів очищення систем і органів людини. Методи клізмування, ентеросорбції, сліпого зондування, сечогінні засоби як детоксиканти, детоксикація через шкіру, через органи дихання, водою, видалення жиророзчинних токсинів, детоксикація за допомогою руху, соками, звукотерапія	Лекція (6 год.) Практичне заняття (4 год.) Самостійна робота (6 год.)	1-5			впродовж першого навчального семестру (перший періодичний контроль)
32	Тема: Види нетрадиційних методів оздоровлення. Використання зовнішніх природних засобів, ароматерапія, літотерапія, водолікування, фітотерапія.	Лекція (12 год.) Практичне заняття ( 4 год.) Самостійна робота (16 год.)	1-5			впродовж першого навчального семестру (перший періодичний контроль)
32	Тема: Види нетрадиційних методів оздоровлення. Фаунотерапія, апітерапія, гірудотерапія, дельфінотерапія, іпотерапія, використання водяги, рибацького жиру, жовчі медичної. Лікування молоком та молочними виробами, тваринними жирами та ін. Лінгводіагностика Метод Накатані. Тест Акабане	Лекція ( 12 год.) Практичне заняття ( 4 год.) Самостійна робота (16 год.)	1-5			впродовж першого навчального семестру (другий періодичний контроль)
34	Тема: Види нетрадиційних методів оздоровлення. Застосування внутрішньої енергії: суждок, рефлексотерапія, каппо, шиацу, тайський масаж, цигун, йога, аюрведа, рейки, кольоромедитація, Іридодіагностика	Лекція ( 12 год.) Практичне заняття (6 год.) Самостійна робота (16 год.)	1-5			впродовж першого навчального семестру (другий періодичний контроль)

## 7. 2 СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ЛЕКЦІЙНИЙ БЛОК)

Тема лекції	Зміст лекції
Тема 1. Ознайомлення з поняттями нетрадиційної медицини і нетрадиційними методами оздоровлення	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ.</li> <li>2. Поняття «нетрадиційної медицини» й «нетрадиційних методів оздоровлення»</li> <li>3. Перелік і короткий опис нетрадиційних методів оздоровлення.</li> </ol>
Тема 2. Енергетична система людини	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття біополя й біоенергії</li> <li>2. Поняття аури та чинники, від яких залежить колір шарів аури</li> <li>3. Функції аури та методи її зміцнення й оздоровлення</li> <li>4. Поняття «чакри» (енергетичний центр). Взаємозв'язок чакр із нервовою системою людини</li> <li>5. Динаміка енергії в організмі людини.</li> </ol>
Тема 3. Основи суджок терапії	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історія появи суджок терапії</li> <li>2. Основні системи відповідності кистей і стоп: пояснення подібності кисті тілу; інь та янь поверхні тіла. Позитиви суджок терапії</li> <li>3. Лікування за системою суджок: основні етапи пошуку лікувальної точки; способи стимуляції лікувальних точок</li> <li>4. Показання та протипоказання для застосування суджок терапії.</li> </ol>
Тема 4. Основні засади рефлексотерапії	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учення про енергію, меридіани й життєві точки</li> <li>2. Фізіологічні механізми давньосхідної рефлексотерапії</li> <li>3. Способи знаходження точок акупунктури та їх найменування</li> <li>4. Характеристика класичних меридіанів.</li> </ol>
Тема 5. Елементи каппо та їх застосування при деяких травмах і небезпечних для життя станах	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття каппо та історія виникнення цього методу</li> <li>2. Суть методу каппо</li> <li>3. Характеристика та вплив прийомів каппо на організм людини</li> <li>4. Опис прийомів каппо при деяких травмах</li> </ol>
Тема 6. Основні елементи традиційного східного масажу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття й основні положення традиційного східного масажу</li> <li>2. Основні прийоми традиційного східного масажу</li> <li>3. Рекомендації для правильного виконання масажу</li> <li>4. Масаж окремих ділянок тіла</li> </ol>
Тема 7. Основні елементи тайського масажу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історія розвитку тайського масажу</li> <li>2. Суть методу</li> <li>3. Техніка проведення тайського масажу</li> <li>4. Значення тайського масажу</li> <li>5. Протипоказання щодо проведення тайського масажу</li> </ol>

Тема 8. Ароматерапія та її застосування при деяких захворюваннях	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття ароматерапії, історія її розвитку</li> <li>2. Методики використання ароматерапії</li> <li>3. Вплив різних запахів на організм людини</li> <li>4. Ароматерапія та захворювання. Вплив ефірних олій на організм людини (на прикладі ефірної олії лимона)</li> <li>5. Загальні рекомендації щодо застосування ефірних олій</li> </ol>
Тема 9. Зміст нетрадиційної системи оздоровлення К. Ніші	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Історія створення системи К. Ніші.</li> <li>2. Основи системи К. Ніші.</li> <li>3. Шість правил здоров'я.</li> </ol>
Тема 10. Основні засади літотерапії	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття літотерапії.</li> <li>2. Історія виникнення літотерапії.</li> <li>3. Методики та методи лікування камінням.</li> <li>4. Лікувальні властивості каміння.</li> <li>5. Лікувальний вплив різного виду каміння.</li> <li>6. Поради щодо використання каміння.</li> </ol>
Тема 11. Різновиди дихальних гімнастик	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття «пранаями».</li> <li>2. Поняття «дихальної гімнастики».</li> <li>3. Дихання за системою К. П. Бутейка (вольова регуляція глибокого дихання).</li> <li>4. Парадоксальна дихальна гімнастика А. Н. Стрельникової.</li> <li>5. Система «Калмицька йога».</li> </ol>
Тема 12. Основні засади аюрведи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття аюрведи. Основні положення аюрведи.</li> <li>2. Класифікація хвороб за аюрведою.</li> <li>3. Аюрведичні методи лікування.</li> <li>4. Позитивний вплив і протипоказання щодо проведення процедури очищення.</li> <li>5. Принципи екстреної допомоги при загостренні захворювань.</li> <li>6. Деякі види аюрведичних процедур.</li> </ol>
Тема 13. Апітерапія: лікування бджолами та бджолою отрутою	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мед – види, властивості і користь меду для організму</li> <li>2. Апітерапія або лікування бджолиним медом</li> <li>3. Лікування бджолою отрутою</li> <li>4. Методи постановки бджіл при апітерапії</li> </ol>
Тема 14. Гомеопатія	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні поняття і принципи гомеопатії</li> <li>2. Історія розвитку гомеопатії в Україні</li> <li>3. Відмінність гомеопатії від загальноприйнятої медицини</li> <li>4. Класифікація гомеопатичних лікарських засобів і їх приготування</li> <li>5. Дослідження лікарських засобів</li> </ol>

### 7.3 СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ)

Тема практичного заняття	Зміст практичного заняття
Тема: Звукотерапія	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Звукотерапія - лікування звуком</li> <li>2. Вплив звуку на здоров'я людини</li> <li>3. Спів для здоров'я: співати корисно!</li> <li>4. Цілющі властивості звуків.</li> </ol>
Тема: . Очищення організму як ефективний метод оздоровлення.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні засоби зовнішнього та внутрішнього очищення.</li> <li>2. Принципи лікувального голодування, «розвантажувальні» дні, «детокс»-дієта</li> </ol>
Тема: Метод Накатані. Тест Акабане.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сутність методу електропунктурної діагностики Накатані.</li> <li>2. Показання та протипоказання для проведення електропунктурної діагностики Накатані.</li> <li>3. Умови проведення діагностики Накатані</li> <li>4. Сутність методу Акабане</li> </ol>
Тема: Лінгводіагностика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Що таке лінгводіагностика</li> <li>2. Історія виникнення лінгводіагностики</li> <li>3. Зв'язок язика з іншими органами</li> </ol>
Тема: . Іридодіагностика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сутність методу іридодіагностики</li> <li>2. Історія виникнення іридодіагностики</li> <li>3. Використання методу іридодіагностики для оцінки стану організму</li> </ol>
Тема: Дельфінотерапія	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Новий метод лікування - Дельфінотерапія</li> <li>2. Показання для застосування дельфінотерапії</li> <li>3. Протипоказання до застосування дельфінотерапії</li> </ol>
Тема. Ароматерапія та її застосування при деяких захворюваннях	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика дій аромотерапевта під час першого прийому пацієнта.</li> <li>2. Характеристика факторів від яких залежить швидкість поглинання аромоолій шкірою.</li> <li>3. Види інгаляцій. - Вплив різних запахів на організм людини.</li> <li>4. Ароматерапія і захворювання</li> </ol>
Тема. Апітерапія: лікування бджолами та бджолиною отрутою	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лікування бджолиною отрутою</li> <li>2. Методи постановки бджіл при апітерапії</li> </ol>

### 7.4 СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ)

Тема для самостійного опрацювання	Зміст теми
Тема. Загальні поняття про методи нетрадиційної медицини. Історія виникнення та поняття «нетрадиційної медицини» й «нетрадиційних методів оздоровлення».	Знати історію виникнення понять «нетрадиційна медицина» й «нетрадиційні методи оздоровлення».
Тема. Особливості застосування методів очищення систем і органів людини. Методи клізмування, ентеросорбції, сліпого зондування, сечогінні засоби як детоксиканти, детоксикація через шкіру, через органи дихання, водою, видалення жиророзчинних токсинів, детоксикація за допомогою руху, соками.	Знати методи клізмування, ентеросорбції, сліпого зондування, сечогінні засоби як детоксиканти, детоксикація через шкіру, через органи дихання, водою, видалення жиророзчинних токсинів, детоксикація за допомогою руху, соками.
Тема: Види нетрадиційних методів оздоровлення. Використання зовнішніх природних засобів: ароматерапія, літотерапія, водолікування, фітотерапія.	Знати використання зовнішніх природних засобів: ароматерапія, літотерапія, водолікування, фітотерапія.
Тема: Види нетрадиційних методів оздоровлення. Фаунотерапія: апітерапія, гірудотерапія, дельфінотерапія, іпотерапія, використання водяги, рибу'ячого жиру, жовчі медичної. Лікування молоком та молочними виробами, тваринними жирами та ін.	Знати застосування фаунотерапії: апітерапію, гірудотерапію, дельфінотерапію, іпотерапію, використання бодяги, рибу'ячого жиру, жовчі медичної. Лікування молоком та молочними виробами, тваринними жирами та ін.
Тема: Види нетрадиційних методів оздоровлення. Застосування внутрішньої енергії: суждок, рефлексотерапія, каппо, шиацу, тайський масаж, цигун, йога, аюрведа, рейки, кольоромедитація	Знати застосування внутрішньої енергії: суждок, рефлексотерапія, каппо, шиацу, тайський масаж, цигун, йога, аюрведа, рейки, кольоромедитація.



## 8. МЕТОДИ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Види контролю: поточний, періодичний, підсумковий (семестровий). Методи, які будуть використані для оцінювання результатів навчання:

- усний;
- письмовий (перший та другий періодичний контроль (контрольні роботи));
- тестовий контроль;
- практична перевірка під час практичних занять;
- контроль виконання завдань самостійної роботи (реферати, есе, презентації, творчі проекти тощо)
- підсумковий (семестровий) – залік.

Періодичний контроль складається з двох контрольних робіт (перший та другий періодичний контроль).

Контрольна робота включає тестові завдання та відповіді на два розгорнуті питання.

Система оцінювання результатів навчальних досягнень здобувачів вищої освіти на ОП Середня освіта. Фізична культура базується на «Положенні про організацію освітнього процесу в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького» (протокол від 20.09.2019 р. № 3) і «Положенні про бально-накопичувальну систему оцінювання навчальних досягнень» (від 28.11.2017 р., протокол №7), що затверджені Вченою радою МДПУ імені Богдана Хмельницького.

Контроль за видами діяльності студентів здійснюється шляхом поточного оцінювання знань (усні відповіді, тестові завдання, перевірка практичних завдань), періодичним контролем по тестах и контрольних робіт за матеріалами двох модулів. За результатами суми балів поточного оцінювання та двох періодичних контрольних робіт виставляється підсумкова оцінка за національною, 100-бальною шкалами і ЕСТ8.

Розподіл балів, що присвоюються студентам з навчальної дисципліни «Основи науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури», є сумою балів за виконання практичних завдань та самостійну роботу плюс бали, отримані під час періодичного контролю. Впродовж семестру студент за виконання завдань отримує до 50 балів за кожен з двох модулів, що загалом складає 100 балів. Наприкінці курсу студент здає іспит, за який також може отримати максимально 100 балів. Підсумкова оцінка являє собою середнє арифметичне з оцінок за семестр і за екзамен.

Студент повинен підготувати під час практичних занять низку матеріалів.

### **Критерії оцінювання поточного контролю на семінарських заняттях (усне, письмове опитування):**

«5» – здобувач в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі розрахункові / тестові завдання. Здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.

«4» – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість розрахункових / тестових завдань. Здобувач здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, у яких можуть бути окремі несуттєві помилки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.

«3» – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових розрахунків, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину розрахункових / тестових завдань. Має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.

«2» – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових розрахунків, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив окремі розрахункові / тестові завдання. Безсистемно відділяє випадкові ознаки вивченого; не вміє зробити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки.

### **Розподіл балів, які отримують студенти**

**20 балів** – поточний контроль, робота на практичних заняттях (за кожний з двох модулів);

**30 балів** – періодичні контрольні (модульні) роботи: 2 контрольні роботи по 30 балів кожна;

За сумою набраних балів студент отримує оцінку за семестр на останньому занятті відповідно до затвердженої **100-бальної шкали** академічних досягнень. Наприкінці курсу студент здає іспит, за який також може отримати максимально 100 балів. Підсумкова оцінка являє собою середнє арифметичне з оцінок за семестр і за екзамен.

Якщо студент набрав менше 60% балів за видами робіт першого і другого модулів, то вважається таким, що має академічну заборгованість, і перескладає її в період ліквідації академічної заборгованості.

**Критерії оцінювання знань і вмінь студентів  
Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за бальною шкалою, що використовується в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького	Оцінка за національною шкалою
A	90-100	відмінно
B	82-89	добре
C	74-81	
D	64-73	задовільно
E	60-63	
FX	0-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

**Основна література**

1. Григус І.М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: Навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2017. 242 с.
2. Коркушко О.О. Електродіагностика та лікування в рефлексотерапії. К., 2001. 240 с.
3. Нетрадиційні методи діагностики і терапії / Самосяк І. З., Лисенюк В. П., Лиманський Ю. П. та ін. Київ : Здоров'я, 1994. 240 с.
4. Стасюк О. М., Кіндзер Б.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2012. 173 с
5. Твердохліб О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла : навч. посіб. Київ : Вид-во Політехніка ; Воля, 2005. 160 с.

**Допоміжна література**

1. Стражний А.С. Секрети нетрадиційної медицини. К.: Вид-во Подолина, 2008. 336 с.
2. Чипига М.П., Чипига С.М. Стимуляція здоров'я та інтелекту. К.: Знання, 2006. 347 с.