

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Института гражданской защиты
В.Ю. Малкин

(подпись)



2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ»

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль подготовки: «Физическая реабилитация»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Традиционные оздоровительные системы» по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) «Физическая реабилитация». – 44 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Традиционные оздоровительные системы» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942, с изменениями и дополнениями от 26.11.2020, 08.02.2021, 19.07.2022).

СОСТАВИТЕЛЬ:

док. мед. наук, проф. Мечетный Ю. Н.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации «13» авг 2023 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
физической реабилитации  Мечетный Ю.Н.

Переутверждена: « » 2023 г., протокол №

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты «20» август 2023 г., протокол № 8

Председатель учебно-методической
комиссии института  Михайлов Д.В.

© Мечетный Ю.Н., 2023 год

© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ», 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – формирование целостного представления о здоровье человека и его физической, психологической, социальной, духовной составляющей исходя из традиционных представлений народов мира. Ознакомление с методами традиционных оздоровительных систем, с позиций научного познания и практического использования.

Задачи:

Ознакомить студентов с взглядами на здоровье человека, раскрыть сущность здоровья, болезни, «третьего состояния» в рамках различных традиционных оздоровительных систем.

Ознакомить студентов с отдельными методиками диагностики здоровья и оздоровительными практиками традиционных оздоровительных систем.

Сформировать у студентов необходимый запас знаний для решения практических вопросов организации самостоятельных оздоровительно-тренировочных практик.

Научить студентов использовать научно-методические знания по разработки и реализации индивидуальных оздоровительно-тренировочных программ с применением комплекса методов традиционных оздоровительных систем.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Традиционные оздоровительные системы» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, дисциплины по выбору. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания о здоровье, болезни, строение человеческого организма, понятийного аппарата анатомии и физиологии человека; умения количественно оценивать уровень соматического здоровья методами традиционных оздоровительных систем, навыки использовать на практике приёмы контроля и самоконтроля за уровнем физического здоровья. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Антропология с основами биологии и генетики», «Анатомия человека», и служит основой для прохождения преддипломной практики и написания выпускной дипломной работы.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ОПК-10 Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические	ОПК-10.1. Имеет представление о видах физических упражнений, физических средствах и методах воздействия на	знать: факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного

средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возникновения и(или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. ОПК- 10.2. Определяет наиболее значимые мишени профилактического воздействия, осуществляет на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. ОПК- 10.3. Осуществляет практическое применение физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. уметь: определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). владеть: навыками практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
---	---	---

ПК-4 Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового самообслуживания.	ПК-4.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями и здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации. ПК-4.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья. ПК-4.3. Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, а также проведение разъяснительной антидопинговой работы.	знать: нормы соблюдения физической активности занимающегося; нормы соблюдения режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; методику проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся; методику проведения занятия по программам адаптивного физического воспитания; методику составления индивидуальных планов физической реабилитации; методику организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; основы техники безопасности и предупреждения травматизма; антидопинговое законодательство Российской Федерации. уметь: формировать рекомендации и по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового самообслуживания; проводить с инвалидами
---	---	---

		и лицами сограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальными планам физической реабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; осуществлять обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; проводить разъяснительную антидопинговую работу владеть: навыками создания рекомендаций по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; опытом проведения коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового обслуживания; опытом проведения занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации;
--	--	---

		иметь опыт организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; опытом обучения инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; навыками проведения разъяснительной антидопинговой работы.
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	36		12
Лекции	24		8
Семинарские занятия	-		-
Практические занятия	12		4
Лабораторные работы	-		-
Курсовая работа (курсовой проект)	-		-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-		-
Самостоятельная работа студента (всего)	72		92
Форма аттестации	зачет		зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Понятие о ТОС. ТОС Руси, древнего Востока, Европы, Южной и Северной Америки.

Тема 2. История акупунктуры. Гармония энергий. Основные концепции китайской медицины.

Тема 3. Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип. Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип, Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода.

Тема 4. Учение об ИН и ЯН. Циркуляция Ци. Единство и борьба противоположностей

Тема 5. Три вида вредных влияний на организм. Три вида вредных влияний на организм: внешние силы (ветер, холод, жара); внутренние силы (радость, страх, гнев); прочие (тяжелая работа, плохое питание).

Тема 6. Теория «У-син». Пять первоэлементов. Дерево – символ рождения; Огонь – символ максимальной активности; Металл – символ упадка; Вода – символ минимальной активности; Земля служит осью, или центром, для любых изменений Их взаимодействие и взаимозависимость

Тема 7. Диагностика чжан-фу. Инь-органы: сердце – вся сердечно-сосудистая система; селезенку – в состав этого органа включали всю пищеварительную систему; легкие – они полностью отвечали за дыхание; почки – которым приписывались мочевыделительные, водообменные и гормонорегулирующие функции; печень – которая также отвечает за функционирование нервной системы и за связь организма с окружающей средой.

Органы фу, или Ян-органы, органы накопления, поскольку они ответственны за формирование резерва энергии организма. К ним относятся: желудок, толстая кишка, желчный пузырь и орган, условно обозначенный как «три обогревателя». Диагностика по эмоциям.

Тема 8. Главные, или основные, меридианы (12 парных и 2 непарных меридиана). Признаки избыточности и недостаточности энергии в 12 основных меридианах

Тема 9. Меридиан легких (Р), Меридиан сердца (С), Меридиан желудка (Е), Меридиан толстого кишечника (GI). Меридиан легких (Р), Меридиан сердца (С), Меридиан желудка (Е), Меридиан толстого кишечника (GI).

Тема 10. Меридиан тонкой кишки (IG), Меридиан перикадра (МС), Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP), Меридиан трех обогревателей (TR). Меридиан тонкой кишки (IG), Меридиан перикадра (МС), Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP), Меридиан трех обогревателей (TR).

Тема 11. Меридиан мочевого пузыря (V), Меридиан желчного пузыря (VB), Меридиан почек (R). Меридиан мочевого пузыря (V), Меридиан желчного пузыря (VB), Меридиан почек (R).

Тема 12. Переднесрединный меридиан жэнь-май (VC), Заднесрединный меридиан думай (VG). Переднесрединный меридиан жэнь-май (VC), Заднесрединный меридиан думай (VG).

Тема 13. Точки акупунктуры. 664 точки акупунктуры, из которых 150 считаются основными. Топография. Точки, расположенные на меридианах. Определение местонахождения точек

Тема 14. Тинг – точка входа/выхода энергии. Ионг – ускоряет ход энергии, возбуждает тепло в Ян– и холод в Инь-меридианах; Иу – рассеивает повреждающую энергию, вызывает защитную; Иунн – сюда поступает энергия из спаренного меридиана; Кинг – вызывает движение защитной энергии для ликвидации патогенной; Хо – соединение внутренней и внешней частей меридиана.

Тема 15. Электроакупунктура по методу Фолля. Вакуум-электропунктура. Прогревание, сигары, мини– и микромоксы.

Тема 16. Вакуум-электропунктура. Вакуум-терапия и скользящий баночный массаж. Поверхностные аппликаторы.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Понятие о ТОС	1		1
2.	История акупунктуры	1		1
3.	Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип	2		1
4.	Учение об ИН и ЯН	2		1
5.	Три вида вредных влияний на организм	2		1
6.	Теория «У-син»	2		1
7.	Диагностика чжан-фу	2		1
8.	Главные, или основные, меридианы (12 парных и 2 непарных меридиана)	2		1
9.	Меридиан легких (Р), Меридиан сердца (С), Меридиан желудка (Е), Меридиан толстого кишечника (GI)	1		
10.	Меридиан тонкой кишки (IG), Меридиан перикадра (МС), Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP), Меридиан трех обогревателей (TR)	1		
11.	Меридиан мочевого пузыря (V), Меридиан желчного пузыря (VB), Меридиан почек (R)	1		
12.	Переднесрединный меридиан жэнь-май (VC), Заднесрединный меридиан думай (VG)	1		
13.	Точки акупунктуры	2		
14.	Тинг – точка входа/выхода энергии	2		
15.	Электроакупунктура по методу Фолля	1		
16.	Вакуум-электропунктура	1		
Итого:		24		8

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Понятие о ТОС. История акупунктуры.	1		
2.	Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип	1		
3.	Учение об ИН и ЯН	1		
4.	Три вида вредных влияний на организм	1		
5.	Теория «У-син»	1		
6.	Диагностика чжан-фу	1		
7.	Главные, или основные, меридианы (12 парных и 2 непарных меридиана)	1		
8.	Меридиан легких (Р), Меридиан сердца (С), Меридиан желудка (Е), Меридиан толстого кишечника (GI), Меридиан тонкой кишки (IG), Меридиан перикадра (МС), Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP), Меридиан трех обогревателей (TR).	1		
9.	Меридиан мочевого пузыря (V), Меридиан желчного пузыря (VB), Меридиан почек (R), Переднесрединный меридиан жэнь-май (VC), Заднесрединный меридиан думай (VG).	1		1
10.	Точки акупунктуры. Тинг – точка входа/выхода энергии.	1		1
11.	Электроакупунктура по методу Фолля	1		1
12.	Вакуум-электропунктура	1		1
Итого:		12		4

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма
1.	Понятие о ТОС. ТОС Руси, древнего Востока, Европы, Южной и Северной америк. История акупунктуры. Гармония энергий. Основные концепции китайской медицины.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6

2.	Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип, Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
3.	Физиологические признаки заболеваний Признаки заболеваний органов чжан и фу. Органы чжан. <i>Печень.</i> О состоянии печени судят по виду глаз и ногтей. С ней не все в порядке, если: склеры окрашены в неестественные цвета, острота зрения существенно снижена, а ногти бледные, тусклые и хрупкие. <i>Сердце.</i> Проблемы с сердцем выдают цвет, форма, чувствительности и подвижность языка (в идеале язык должен быть розовый, подвижный, влажный), а также цвет лица (в нормальном состоянии оно	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6

должно быть розовым). <i>Селезенка.</i> Ее состояние определяют по состоянию полости рта и конечностям. В нормальном состоянии зубы здоровы, запах изо рта отсутствует, а мышцы конечностей упруги и пластичны. Если же изо рта дурно пахнет, конечности слабы, то стоит обратить повышенное внимание на селезенку. <i>Легкие.</i> Определить состояние легких можно по носу, кожному и волосяному покрову. Чем лучше их состояние, тем здоровее легкие. Если же появляются проблемы с носоглоткой, кожа сохнет и на ней появляются пятна – пришла пора вплотную заняться дыхательной системой. <i>Почки.</i> Если волосы и уши в отличном				
--	--	--	--	--

	состоянии, значит, почки функционируют нормально.				
4.	Органы фу. <i>Желудок.</i> О нарушении его функций говорят чувство дискомфорта в этой области, уменьшение аппетита или, напротив, появление чрезмерного чувства голода. <i>Тонкий кишечник.</i> Избыточная потеря воды, чрезмерные потоотделение и мочеиспускание – серьезные признаки нарушений в этой области. <i>Желчный пузырь.</i> На проблемы с желчным пузырем указывают горечь во рту, пожелтение кожи и глаз, расстройства сна. <i>Толстый кишечник.</i> Проблемы с этим органом китайская и современная западная медицины определяют одинаково –	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6

	нарушения отхода каловых масс, выражающиеся в появлении поноса или запора. <i>Мочевой пузырь</i>. Боли при мочеиспускании и потеря контроля над мочеиспусканием – признаки проблем с мочевым пузырем и повод обратиться к врачу за помощью				
5.	Главные, или основные, меридианы(12 парных и 2 непарных меридиана). Каждый из них соответствует какому-либо из органов чжан-фу и обеспечивает циркуляцию его питательной энергии.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
6.	Меридиан легких (Р), Меридиан сердца (С), Меридиан желудка (Е), Меридиан толстого кишечника (GI)	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
7.	Меридиан тонкой кишки (IG), Меридиан перикарда (МС),	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной	4		6

	Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP), Меридиан трех обогревателей (TR)	информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
8.	Меридиан мочевого пузыря (V), Меридиан желчного пузыря (VB), Меридиан почек (R)	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
9.	Переднесрединный меридиан жэнь-май (VC), Заднесрединный меридиан думай (VG)	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
10.	Разновидности акупунктуры. Противопоказания к акупунктуре. Акупунктура без использования игл. Точечный массаж	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
11.	Точки акупунктуры. 664 точки акупунктуры, из которых 150 считаются основными.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные	5		6

	Топография. Точки расположенные на меридианах. Определение местонахождения точек.	вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
12 .	Тинг – точка входа/выхода энергии; Ионг – ускоряет ход энергии, возбуждает тепло в Ян– и холод в Инь- меридианах; Иу – рассеивает повреждающую энергию, вызывает защитную; Иунн – сюда поступает энергия из спаренного меридиана; Кинг – вызывает движение защитной энергии для ликвидации патогенной; Хо – соединение внутренней и внешней частей меридиана.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
13 .	Электроакупункту ра по методу Фолля. Вакуум- электропунктура. Вакуум- электропунктура. Вакуум-терапия и скользящий баночный массаж. Поверхностные аппликаторы	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	5		4

14	Прогревание, сигары, мини– и микромокссы.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		4
15	Микропунктурные системы. Аурикулярные точки.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	5		4
16	Соответствие поверхностей кисти и стопы внутренним органам.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		2
17	Су джок терапия	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	5		2
18	Зачет				4
Итого:			72		92

4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Традиционные оздоровительные системы» не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- вопросы для обсуждения;
- разноуровневые задачи и задания;
- контрольные работы;
- практические (прикладные), творческие задания

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета (включает в себя ответы на теоретические вопросы). В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	

удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Ахадов Т. А., Панов В. О., Айххофф У. Магнитно-резонансная томография спинного мозга и позвоночника. – М., 2000. – 748 с.
2. Беляев А. Ф., Карпенко Н. А., Семашко С. А. Лечение и реабилитация детей с перинатальными повреждениями методами мануальной терапии: Пособие для врачей. – Владивосток, 2007. – 59 с.
3. Гольдблат Ю.В. Точечный и линейный массаж в клинической практике. – СПб.: Университетская книга, 2000. –276с.
4. Дубровский В.М. Лечебная физическая культура / В.М. Дубровский. – Москва: Владов, 2008. – 124 с.
5. Егорова И.А., Е.С. Михайлова. Краниальная остеопатия: Руководство для врачей.–2013. –500 с.
6. Иваничев Г.А. Механизмы акупунктуры. – Казань: Идел-Пресс, 2001. – 144с.
7. Иваничев Г.А. Синдром беспокойных ног. –Казань: Идел-Пресс, 2004. – 136с.
8. Иваничев Г.А. Фибромиальгический синдром. – Казань, 2004. – 164с.
9. Макарова, Г.А., Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
10. Нибойе Ж. Иголкавание для лечения боли. – М.: Центр психологической культуры, 2002. – 139с.
11. Остеопатическая диагностика соматических дисфункций в педиатрии. Клинические рекомендации. –СПб.: «Невский ракурс», 2015. –60 с.

12. Шакуров Р.Ш., Хусаинов Р.Р., Семенова Н.А. Инструментальная акупунктурная диагностика RYODORAKU / Учебное пособие для врачей. – Казань, 2003. – 22с.
13. Якупов Р.А., Сафиуллина Г.И. Методы лазерной рефлексотерапии / Учебное пособие для врачей. – Казань, 2004. – 28с.
14. Якупов Р.А., Хусаинов Р.Р. Рефлексотерапия хронической боли при заболеваниях периферической нервной системы / Учебное пособие для врачей. – Казань, 2004. – 396с.
15. Егорова И. А., Кузнецова Е. Л. Остеопатия в акушерстве и педиатрии. – СПб: Издательский дом СПбМАПО, 2008. – 186 с.

б) дополнительная литература

1. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, В.А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований, 2008. – 98 с.
2. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
4. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учеб. пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д, 2002. – 384 с
5. Оникко В. Здоровье без врачей и лекарств / В. Оникко. – Москва: АСТ: Астрель, 2008. – 112 с.
6. Остеопатия на этапах медицинской реабилитации. Клинические рекомендации. – СПб.: «Невский ракурс», 2015. – 20 с.
7. Остеопатия. Теоретические и клинические аспекты. под ред. проф. Андрианова В.Л. СПб., 2010. – 256 с.
8. Путеводитель по телу Эндрю Бил; пер. с англ. под ред. А. Б. Ларионова. – М.: Практическая медицина, 2017. – 528 с.
9. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики: учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухинина. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014. – 147 с
10. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.

в) методические рекомендации:

1. Загальна валеологія: навчальний посібник / Ю.М. Мечетний, С.Д. Корчиков, І.П. Кратінова. – Луганськ: вид-во СЛУ ім. В. Даля, 2010. – 252 с.

г) интернет-ресурси:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации.– Режим доступа:URL: <https://minobrnauki.gov.ru/?&>
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – Режим доступа:URL: <https://fgosvo.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа:URL: <https://edu.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – Режим доступа:URL: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

1. «Киберленинка» научная электронная библиотека. – Режим доступа:URL: <https://cyberleninka.ru/>.
 2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Онлайн-база авторских научных публикаций в России. – Режим доступа:URL: <http://www.portalus.ru/>.
 3. Научная электронная библиотека Library.Ru. – Режим доступа:URL:<http://elibrary.ru>.
 4. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа:URL:http://www.edu.ru/index.php?page_id=242.
 5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа:URL:<http://fcior.edu.ru/>.
 6. Электронная библиотека «ЛитРес». – Режим доступа:URL: <http://biblio.litres.ru>.
 7. Электронная библиотека диссертаций РГБ. – Режим доступа:URL: <http://diss.rsl.ru/>.
 8. Электронная библиотека учебников. – Режим доступа:URL: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>.
 9. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – Режим доступа:URL:<https://www.studmed.ru> .
 10. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа:URL:<http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>.
- Другие открытые источники

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Традиционные оздоровительные системы» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	FirefoxMozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	FarManager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

9. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Традиционные оздоровительные системы»

**Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в
результате освоения учебной дисциплины**

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ОПК-10.	Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и(или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организмов с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	ОПК-10.1. Имеет представление о видах физических упражнений, физических средствах и методах воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.	Тема <i>3. Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип, Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода.</i> Тема 4. <i>Учение об ИН и ЯН.</i> Тема 6. <i>Теория «У-син».</i> Тема <i>7. Диагностика чжэнь-фу.</i>	4
			ОПК-10.2. Определяет наиболее значимые мышечные профилактические воздействия, осуществляет на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма и отклонениями в состоянии здоровья.	Тема <i>3. Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип, Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода.</i> Тема 4. <i>Учение об ИН и ЯН.</i> Тема 6. <i>Теория «У-син».</i> Тема <i>7. Диагностика чжэнь-фу.</i> Тема <i>15. Электроакупунктура по методу Фолля.</i> Тема 16. <i>Вакуум-электропунктура.</i>	
			ОПК-10.3. Осуществляет пра	Тема <i>3. Энергии Ци как</i>	

			критическое применение физических упражнений, физических средств воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма и отклонениями в состоянии здоровья.	<i>жизненная сила и организующий принцип, Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода.</i> Тема 4. <i>Учение об ИН и ЯН.</i> Тема 5. <i>Три вида вредных влияний на организм</i> Тема 6. <i>Теория «У-син».</i> Тема 7. <i>Диагностика чжан-фу.</i> Тема 8. <i>Главные, или основные, меридианы</i> Тема 9. <i>Меридиан легких (P), Меридиан сердца (C), . Меридиан желудка (E), Меридиан толстого кишечника (GI).</i> Тема 10. <i>Меридиан тонкой кишки (IG), Меридиан перикарда (MC), Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP), Меридиан трех обогревателей (TR)</i> Тема 11. <i>Меридиан мочевого пузыря (V), Меридиан желчного пузыря (VB), Меридиан почек (R)</i> Тема 12. <i>Переднесрединный меридиан жэнь-май (VC), Заднесрединный меридиан думай</i>	
--	--	--	---	--	--

				(VG) Тема 13. Точки акупунктуры. 664 точки акупунктуры, из которых Тема 14. Тинг – точка входа/выхода энергии Тема 15. Электроакупун ктура по методу Фолля.	
2.	ПК-4.	Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; способен проводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового самообслуживания.	ПК-4.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации.	Тема 6. Теория «У-син». Тема 7. Диагностика чжэнь-фу. Тема 8. Главные, или основные, меридианы Тема 9. Меридиан легких (P), Меридиан сердца (C), Меридиан желудка (E), Меридиан толстого кишечника (GI). Тема 10. Меридиан тонкой кишки (IG), Меридиан перикадра (MC), Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP), Меридиан трех обогревателей (TR) Тема 11. Меридиан мочевого пузыря (V), Меридиан желчного пузыря (VB), Меридиан почек (R) Тема 12. Переднесрединный меридиан жэнь- май (VC), Заднесрединный	4

				меридиан думай (VG) Тема 13. Точки акупунктуры. 664 точки акупунктуры, из которых Тема 14. Тинг – точка входа/выхода энергии Тема 15. Электроакупунктура по методу Фолля.	
			ПК-4.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Тема 1. Понятие о ТОС. Тема 2. История акупунктуры. Тема 3. Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип, Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода. Тема 4. Учение об ИН и ЯН. Тема 5. Три вида вредных влияний на организм Тема 6. Теория «У-син». Тема 7. Диагностика чжэнь-фу. Тема 13. Точки акупунктуры. 664 точки акупунктуры, из которых Тема 14. Тинг – точка входа/выхода энергии Тема 15. Электроакупунктура по методу Фолля.	

				Тема 16. Вакуум-электростимуляция.	
			ПК-4.3. Осуществляет обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, а также проведению разносторонней антидопинговой работы.	Тема 3. Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип, Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода. Тема 4. Учение об ИН и ЯН. Тема 5. Три вида вредных влияний на организм Тема 6. Теория «У-син». Тема 7. Диагностика чжэнь-фу. Тема 13. Точки акупунктуры. 664 точки акупунктуры, из которых Тема 14. Тинг – точка входа/выхода энергии Тема 15. Электроакупунктура по методу Фолля. Тема 16. Вакуум-электростимуляция	

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
-------	-----------------	---	----------------------------------	--	----------------------------------

		дисциплине)			
1.	ОПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	ОПК-10.1. Имеет представления о видах физических упражнений, физических средствах и методах воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.	знать: факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма;	Тема 3. Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип, Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода. Тема 4. Учение об ИН и ЯН. Тема 6. Теория «У-син». Тема 7. Диагностика чжан-фу.	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ОПК-10.2. Определяет наиболее значимые мишени профилактического воздействия, осуществляет на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	уметь: определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов); владеть: навыками практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Тема 3. Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип, Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода. Тема 4. Учение об ИН и ЯН. Тема 6. Теория «У-син». Тема 7. Диагностика чжан-фу. Тема 15. Электроакупунктура по методу Фолля. Тема 16. Вакуум-электропунктура.	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
		ОПК-10.3. Осуществляет практическое применение физических упраж	предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Тема 3. Энергии Ци как жизненная сила и организующий	Вопросы для обсуждения, тесты,

		жнений, физических средств воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	(включая инвалидов).	<i>принцип, Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода.</i> Тема 4. Учение об ИН и ЯН. Тема 5. Три вида вредных влияний на организм Тема 6. Теория «У-син». Тема 7. Диагностика чжэнь-фу. Тема 8. Главные, или основные, меридианы Тема 9. Меридиан легких (P), Меридиан сердца (C), Меридиан желудка (E), Меридиан толстого кишечника (GI). Тема 10. Меридиан тонкой кишки (IG), Меридиан перикарда (MC), Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP), Меридиан трех обогревателей (TR) Тема 11. Меридиан мочевого пузыря (V), Меридиан желчного пузыря (VB),	контроль ные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
--	--	---	-----------------------------	--	--

				<i>Меридиан почек (R)</i> Тема 12. <i>Переднесрединный меридиан жэнь-май (VC),</i> <i>Заднесрединный меридиан думай (VG)</i> Тема 13. <i>Точки акупунктуры. 664 точки акупунктуры, из которых</i> Тема 14. <i>Тинг – точка входа/выхода энергии</i> Тема 15.<i>Электроakupунктура по методу Фолля.</i>	
2.	ПК-4. Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации ; способен проводить коррекционно-развивающие занятия имероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены, самоконтроля, самостоятельного передвижения бытового само	ПК-4.1. Способен проводить с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации.	знать: нормы соблюдения физической активности занимающегося; нормы соблюдения режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации; методику проведения коррекционно-развивающих занятий имероприятий по социализации занимающихся; методику проведения занятия по программам адаптивного физического воспитания; методику составления индивидуальных планов физической реабилитации; методику организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; основы техники безопасности и предупреждения травматизма; антидопинговое законодательство	Тема 6. <i>Теория «У-син».</i> Тема 7.<i>Диагностика чжан-фу.</i> Тема 8. <i>Главные, или основные, меридианы</i> Тема 9. <i>Меридиан легких (P), Меридиан сердца (C), . Меридиан желудка (E), Меридиан толстого кишечника (GI).</i> Тема 10. <i>Меридиан тонкой кишки (IG), Меридиан перикарда (MC), Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP), Меридиан</i>	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания

обслуживани я.		Российской Федерации; уметь: формироватьрекомендац ии пофизической активности,соблюдению режима трудаи отдыха занимающегося сцелью закреплениярезультатов реабилитации; проводить коррекционно- развивающие занятия имероприятия посоциализациизанимаю щихся,развитиюу нихнавыковгигиеныи самоконтроля,самостояте льногопередвиженияи бытовогосамообслуживан ия; проводитьс инвалидами и лицами сограниченнымивозможн остями здоровьязанятия по программамадаптивного физическоговоспитания, а такжеиндивидуальнымпл анам физическойреабилитации; проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительнуюработыс инвалидами и лицами сограниченнымивозможн остямиздоровья; осуществлять обучениеинвалидов,лицсо граниченнымивозможнос тями здоровьятехнике безопасности ипредупреждениютравма тизма; проводитьразъяснительну ю антидопинговуюработу; владеть: навыками создания рекомендаций пофизической активности,соблюдению режима трудаи отдыха занимающегося сцелью закреплениярезультатов реабилитации; опытом проведения коррекционно-	трех обогревателей (TR Тема 11. Меридиан мочевого пузыря (V), Меридиан желчного пузыря (VB), Меридиан почек (R) Тема 12. Переднесредин ный меридиан жэнь-май (VC), Заднесрединн ый меридиан думай (VG) Тема 13. Точки акупунктуры. 664 точки акупунктуры, из которых Тема 14. Тинг – точка входа/выхода энергии Тема 15. Электроаку пунктура по методу Фолля.	
	ПК-4.2. Способен проводить воспитательную, рекреационно- досуговую, оздоровительну юработысинвали дами и лицами сограниченными возможностямиз доровья.	Тема 1. Понятие о ТОС. Тема 2. История акупунктуры. Тема 3. Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип, Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода. Тема 4. Учение об ИН и ЯН. Тема 5. Три вида	Вопросы для обсужде ния, тесты, контроль ные работы, разноуров невые задачи и задания, практичес кие задания	

			развивающих занятий имероприятий по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены самоконтроля, самостоятельного передвижения и бытового самообслуживания; опытом проведения занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятия по программам адаптивного физического воспитания, а также индивидуальным планам физической реабилитации; иметь опыт организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; опытом обучения инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма; навыками проведения разъяснительной антидопинговой работы.	<i>вредных влияний на организм</i> Тема 6. Теория «У-син». Тема 7. Диагностика чжан-фу. Тема 13. Точки акупунктуры. 664 точки акупунктуры, из которых Тема 14. Тинг – точка входа/выхода энергии Тема 15. Электроаккупунктура по методу Фолля. Тема 16. Вакуум-электропунктура.	
	ПК-4.3. Осуществлять обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, а также проведение разъяснительной антидопинговой работы.		Тема 3. Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип, Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода. Тема 4. Учение об ИН и ЯН. Тема 5. Три вида вредных влияний на организм Тема 6. Теория «У-син». Тема 7. Диагностика чжан-фу. Тема 13. Точки акупунктуры. 664 точки акупунктуры,	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания	

				<i>из которых</i> Тема 14. Тинг – точка входа/выхода энергии Тема 15. Электроаку пунктура по методу Фолля. Тема 16. Вакуум- электропункт ура	
--	--	--	--	---	--

Вопросы для обсуждения

1. Понятие о ТОС.
2. ТОС Руси, древнего Востока, Европы, Южной и Северной Америки.
3. История акупунктуры.
4. Гармония энергий.
5. Основные концепции китайской медицины.
6. Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип.
7. Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода.
8. Учение об ИН и ЯН.
9. Циркуляция Ци.
10. Единство и борьба противоположностей.
11. Три вида вредных влияний на организм: внешние силы (ветер, холод, жара); внутренние силы (радость, страх, гнев); прочие (тяжелая работа, плохое питание).
12. Теория «У-син».
13. Пять первоэлементов.
14. Диагностика чжан-фу.
15. Органы фу, или Ян-органы
16. Главные, или основные, меридианы (12 парных и 2 непарных меридиана). Признаки избыточности и недостаточности энергии в 12 основных меридианах
17. Меридиан легких (Р), Меридиан сердца (С). Меридиан желудка (Е), Меридиан толстого кишечника (GI).
18. Меридиан тонкой кишки (IG), Меридиан перикадра (МС), Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP), Меридиан трех обогревателей (TR)
19. Меридиан мочевого пузыря (V), Меридиан желчного пузыря (VB), Меридиан почек (R)
20. Переднесрединный меридиан жэнь-май (VC), Заднесрединный меридиан думай (VG)
21. Точки акупунктуры.
22. Вакуум-электропунктура. Прогревание, сигары, мини–и микрооксиды.

23.Вакуум-терапия и скользящий баночный массаж. Поверхностные аппликаторы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «вопросы для обсуждения»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
	Обсуждение вопроса представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Разноуровневые задачи и задания

Тема 1. Понятие о ТОС

1. Раскройте содержание понятия «Традиционные оздоровительные системы»
2. Заполните таблицу «Сравнительная характеристика ТОС Руси, древнего Востока, Европы, Южной и Северной Америк».

Название страны	Содержание

Тема 2. История акупунктуры.

1. Подготовьте презентацию на тему «Основные концепции китайской медицины».
2. Назовите предпосылки возникновения акупунктуры разных стран.

Тема 3. Энергии Ци как жизненная сила и организующий принцип.

Составьте сравнительную таблицу «Основные концепции китайской медицины», укажите их особенности, преимущества и недостатки.

Тема 4. Учение об ИН и ЯН.

1. Перечислите основные закономерности взаимодействия инь и ян.
2. Подготовьте презентацию на тему: «Единство и борьба противоположностей»

Тема 5. Три вида вредных влияний на организм: внешние силы; внутренние силы; прочие.

Подготовьте доклад по одному из видов вредных влияний на организм: внешние силы (ветер, холод, жара); внутренние силы (радость, страх, гнев); прочие (тяжелая работа, плохое питание) для проведения диспута на уроке.

Тема 6. Теория «У-син».

1. Перечислите постулаты теории У-син.
2. Назовите основные качества определяющей энергии первоэлементов.

Тема 7. Диагностика чжан-фу.

1. Назовите органы инь и органы ян.
2. Подготовьте презентацию на тему: «Диагностика органов фу по эмоциям».

Тема 8. Главные, или основные, меридианы.

1. Зарисуйте в рабочую тетрадь основные меридианы тела человека, где они расположены.
2. Заполните таблицу: «Наименование и классификация двенадцати главных меридианов»

Меридиан «Янь» или «Инь»	Меридиан «Инь»	Меридиан «Янь»	Положение меридианов

Тема 9. Меридиан легких (Р), Меридиан сердца (С), Меридиан желудка (Е), Меридиан толстого кишечника (GI).

1. Зарисуйте схематически в рабочую тетрадь следующие меридианы:
 - Меридиан легких (Р),
 - Меридиан сердца (С),
 - Меридиан желудка (Е),
 - Меридиан толстого кишечника (GI).

Тема 10. Меридиан тонкой кишки (IG), Меридиан перикадра (MC), Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP), Меридиан трех обогревателей (TR).

1. Зарисуйте схематически в рабочую тетрадь следующие меридианы:
 - Меридиан тонкой кишки (IG),
 - Меридиан перикадра (MC),
 - Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP),
 - Меридиан трех обогревателей (TR).

Тема 11. Меридиан мочевого пузыря (V), Меридиан желчного пузыря (VB), Меридиан почек (R).

1. Зарисуйте схематически в рабочую тетрадь следующие меридианы:
 - Меридиан мочевого пузыря (V),
 - Меридиан желчного пузыря (VB),
 - Меридиан почек (R).

Тема 12. Переднесрединный меридиан жэнь-май (VC), Заднесрединный меридиан думай (VG).

1. Зарисуйте схематически в рабочую тетрадь следующие меридианы:
 - Переднесрединный меридиан жэнь-май (VC),
 - Заднесрединный меридиан думай (VG).

Тема 13. Точки акупунктуры.

1. История возникновения топографии (определения точной локализации) акупунктурных точек.
2. Заполните таблицу «Разновидности точек в акупунктуре, классификация»

Название меридиана	Расположение	Количество точек	Зона ответственности

Тема 14. Тинг – точка входа/выхода энергии.

1. Заполните таблицу: «Признаки избыточности и недостаточности энергии в 12 основных меридианах».

Избыточность	Недостаточность

Тема 15. Электроакупунктура по методу Фолля.

1. Подготовьте презентацию на тему: «Вакуум-электропунктура».
2. Опишите, в чем заключается принцип использования следующих видов электроакупунктуры: прогревание, сигары, мини– и микрооксы

Тема 16. Вакуум-электростимуляция.

Вакуум-терапия и скользящий баночный массаж. Поверхностные аппликаторы

1. Назовите, какие Вам известны поверхностные аппликаторы, какие группы аппликаторов выделяют.
2. Как правильно устанавливать аппликатор?
3. В чем заключается польза вакуум – терапии?

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует формулировать собственное обоснованное мнение по проблемам в возможных путях их решения в данной дисциплине

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

Выполнение контрольной работы

Варианты контрольных работ

Вариант № 1.

1. Циркуляция Ци.
2. Три вида вредных влияний на организм.
3. ТОС Йога (хатха и прана йога)

Вариант № 2.

1. Диагностика чжан-фу.
2. Раскрыть метафорический смысл первоэлемента Вода.
3. ТОС Аюрведы.

Вариант № 3.

1. Учение об ИН и ЯН. Единство и борьба противоположностей
2. Раскрыть метафорический смысл первоэлемента Дерево – символ рождения;
3. ТОС Основы медитации и управления сознанием.

Вариант № 4.

1. Органы фу, или Ян-органы.
2. Диагностика по эмоциям. Их соответствие первоэлементам.
3. ТОС Закаливание, релаксация

Вариант № 5.

1. Раскрыть метафорический смысл первоэлемента Земля.
2. Основные концепции китайской медицины.
3. Траволечение, рецептура растительных сборов.

Вариант № 6.

1. Раскрыть метафорический смысл первоэлемента Огонь.
2. Инь-органы: сердце – вся сердечно-сосудистая система.
3. ТОС Баня, сауна.

Вариант № 7.

1. Теория «У-син». Пять первоэлементов.
2. Меридиан легких (Р), ход, основные точки.
3. ТОС Влажные обертывания.

Вариант № 8.

1. Меридиан желудка (Е), ход, основные точки.
2. Энергия Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода.
3. Висцеральная остеопатия.

Вариант № 9.

1. Меридиан желчного пузыря (VB), ход, основные точки
2. Внутренние силы (радость, страх, гнев)
3. Кранио – сакральная остеопатия

Вариант № 10.

1. Меридиан толстого кишечника (GI) ход, основные точки.
2. Раскрыть метафорический смысл первоэлемента Металл.
3. ТОС Гидро и бальнео процедуры

Вариант № 11.

1. Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP), ход, основные точки
2. Пульсовая диагностика.
3. ТОС Остеопатия, современные представления.

Вариант № 12.

1. Переднесрединный меридиан жэнь-май (VC), ход, основные точки.
2. Прогревание, *сигары, мини– и микромоксы.*
3. ТОС Остеопатия. Стил, Сазерленд.

Вариант № 13.

1. Меридиан почек (R) ход, основные точки.

2. Вакуум-электропунктура. Вакуум-терапия и скользящий баночный массаж.
3. Мышечные поездки.

Вариант № 14.

1. История акупунктуры. Гармония энергий.
2. Основные концепции китайской медицины.
3. Система 12 животных.

Вариант № 15.

1. Заднесрединный меридиан думай (VG) ход, основные точки.
2. Электроакупунктура по методу Фолля.
3. ТОС кинезотерапии. Взаимосвязи мышечно- опорного аппарата.

Вариант № 16.

1. Методы определения местонахождения точек Тинг Вакуум-электропунктура.
2. Основы идеомоторных практик.
3. Способы умственной деятельности. Рассудок и разум. Самосознание.

Вариант № 17.

1. Меридиан тонкой кишки (IG), ход, основные точки.
2. Диагностика по меридианам.
3. ТОС Здрава славянская. Яви и Нави.

Вариант № 18.

1. Главные,или основные, меридианы(12 парных и 2 непарных меридиана).
2. Меридиан сердца (С), ход, основные точки.
3. ТОС Основы медитации и управления сознанием.

Вариант № 19.

1. Точки акупунктуры. 664 точки акупунктуры, из которых 150 считаются основными. Топография
2. Меридиан перикадра (МС), ход, основные точки
3. ТОС Йога (хатха и прана йога)

Вариант № 20.

1. Органы фу,или Ян-органы.
2. Меридиан легких (Р), ход, основные точки.
3. ТОС Здрава славянская. Яви и Нави.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать точные лаконичные ответы на поставленные вопросы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«выполнение контрольной работы»

Шкала	оценивания	Критерий оценивания
-------	------------	---------------------

(интервал баллов)	
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Практическое (прикладное), творческое задание

Подготовьте программу физкультурно-оздоровительной деятельности по избранному виду традиционных оздоровительных систем.

Примерный план программы предполагает наличие общей характеристики указанного в теме вида традиционной оздоровительной системы, а также описание требований к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, показания и противопоказания к занятиям.

Методические рекомендации. Следует подойти к выполнению данного задания как к научно-исследовательской работе, в которой будут указаны: актуальность, цель, задачи, список использованной литературы и интернет-источников.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «практическое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Практические задания выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «творческое задание»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Творческое задание представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). Оформлено в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
4	Творческое задание представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений и т.п.). В оформлении

	допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Творческое задание представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Творческое задание представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Оценочные средства для промежуточной аттестации(зачет)

Вопросы к зачету

1. Понятие о ТОС. ТОС Руси, древнего Востока, Европы, Южной и Северной Америк.
2. История акупунктуры. Гармония энергий.
3. Основные концепции китайской медицины.
4. Энергия Ци как жизненная сила и организующий принцип.
5. Энергия Цзин как регулятор роста, развития и продолжения рода.
6. Учение об ИН и ЯН. Единство и борьба противоположностей.
7. Циркуляция Ци.
8. Три вида вредных влияний на организм.
9. Внешние силы (ветер, холод, жара);
10. Внутренние силы (радость, страх, гнев);
11. Прочие (тяжелая работа, плохое питание).
12. Теория «У-син». Пять первоэлементов. Их взаимодействие и взаимозависимость
13. Раскрыть метафорический смысл первоэлемента Дерево – символ рождения;
14. Раскрыть метафорический смысл первоэлемента Огонь – символ максимальной активности;
15. Раскрыть метафорический смысл первоэлемента Металл – символ упадка;
16. Раскрыть метафорический смысл первоэлемента Вода – символ минимальной активности;
17. Раскрыть метафорический смысл первоэлемента Земля служит осью, или центром, для любых изменений
18. Диагностика чжан-фу.
19. Инь-органы: сердце – вся сердечно-сосудистая система;
20. Селезенка – в состав этого органа включали всю пищеварительную систему;
21. Легкие – они полностью отвечали за дыхание; почки – которым приписывались мочевыделительные, водообменные и гормонорегулирующие функции;
22. Печень – которая также отвечает за функционирование нервной системы и за связь организма с окружающей средой.

23. Органы фу, или Ян-органы, органы накопления, поскольку они ответственны за формирование резерва энергии организма.
24. Желудок
25. Толстая кишка
26. Желчный пузырь
27. Орган, условно обозначенный как «три обогревателя».
28. Диагностика по эмоциям. Их соответствие первоэлементам.
29. Главные или основные, меридианы (12 парных и 2 непарных меридиана). *Признаки избыточности и недостаточности энергии в 12 основных меридианах*
30. Меридиан легких (Р), ход, основные точки
31. Меридиан сердца (С), ход, основные точки.
32. Меридиан желудка (Е), ход, основные точки
33. Меридиан толстого кишечника (GI) ход, основные точки.
34. Меридиан тонкой кишки (IG), ход, основные точки
35. Меридиан перикарда (МС), ход, основные точки
36. Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP), ход, основные точки
37. Меридиан трех обогревателей (TR) ход, основные точки
38. Меридиан мочевого пузыря (V), ход, основные точки
39. Меридиан желчного пузыря (VB), ход, основные точки
40. Меридиан почек (R) ход, основные точки
41. Переднесрединный меридиан жэнь-май (VC), ход, основные точки
42. Заднесрединный меридиан думай (
43. VG) ход, основные точки
44. Точки акупунктуры. 664 точки акупунктуры, из которых 150 считаются основными. Топография.
45. Диагностика по меридианам.
46. Пульсовая диагностика.
47. Точки расположенные на меридианах.
48. Методы определения местонахождения точек Тинг – точка входа/выхода энергии; Ионг – ускоряет ход энергии, возбуждает тепло в Ян– и холод в Инь-меридианах; Иу – рассеивает повреждающую энергию, вызывает защитную; Иунн – сюда поступает энергия из спаренного меридиана; Кинг – вызывает движение защитной энергии для ликвидации патогенной; Хо – соединение внутренней и внешней частей меридиана.
49. Электроakupунктура по методу Фолля.
50. Вакуум-электроakupунктура.
51. Прогревание, *сигары, мини–и микромоксы.*
52. Вакуум-электроakupунктура. Вакуум-терапия и скользящий баночный массаж.
53. Поверхностные аппликаторы.
54. Что такое хатха-йога.

- 55.Что такое прана.
 56.Кундалини и семь чакр.
 57.Пранаяма и асаны.
 58.Секрет долголетия.
 59.Дыхательные упражнения пранаямы.
 60.Асаны. Телесные позы

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации
 «зачет»

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)