

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущей и промежуточной аттестации

по учебной дисциплине (модулю)

**«Нетрадиционные оздоровительные системы»**

для направления подготовки (специальности) **44.03.05**

**Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

**Физкультурное образование и физкультурно-оздоровительные  
технологии**

Направленность программы: уровень бакалавриата

## 1. Описание показателей (дескрипторов) и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Контроль качества освоения дисциплины (модуля) включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений, обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

| Компетенции | Показатели* | Критерии в соответствии с уровнем освоения ОП  |   |  | Оценочное                           |
|-------------|-------------|--|---|--|-------------------------------------|
|             |             | пороговый<br>(удовлетворительно)<br>55-69 баллов   | стандартный<br>(хорошо)<br>70-84 балла  | эталонный<br>(отлично)<br>85-100 баллов  |                                     |
| УК -5       | Знать       | необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп. | находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп. | находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп   | Тестирование<br>(задания с выбором) |
|             | Уметь       | демонстрировать уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям разных слоев населения.                  | проявлять уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям разных слоев населения  | Демонстрировать уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России (включая основные события, основных исторических деятелей) в контексте мировой истории и ряда культурных традиций мира (в зависимости от среды и задач образования), включая мировые религии, философские и этические учения. | Практические задания                |
|             | Владеть     | умеет взаимодействовать с людьми в целях успешного выполнения профессиональных задач   | умеет конструктивно взаимодействовать с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач               | умеет толерантно и конструктивно взаимодействовать с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и усиления социальной интеграции  | Проект (групповые)<br>ПРАКТИКО-     |

|      |         |   |  |   |   |
|------|---------|---|--|---|---|
| ПК-6 | Знать   | Знает теоретические, практические основы физкультурнооздоровительной деятельности (ФОД); общие методики и технологии ФО     | знает теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, основы физкультурнооздоровительной деятельности (ФОД); общие и частные методики и технологии ФО          | знает теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, исторические, социально-экономические и медико-биологические основы физкультурнооздоровительной деятельности (ФОД); общие и частные методики и технологии ФО  | Тестирование (задания с выбором одного правильного) |
|      | Уметь   | подбирать содержание физкультурнооздоровительной деятельности для разных групп населения                                    | подбирать содержание физкультурнооздоровительной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с особенностями обучающихся                                  | подбирать содержание физкультурнооздоровительной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными-половыми особенностями обучающихся  | Практические задания                                |
|      | Владеть | умениями и навыками проектирования и реализации программ физкультурнооздоровительной деятельности для лиц разного возраста. | умениями и навыками проектирования и реализации программ физкультурнооздоровительной деятельности лиц разного возраста и пола с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов | реализовывать программы использования нетрадиционных оздоровительных систем для различных контингентов, занимающихся; подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы деятельности по циклам занятий различной продолжительности; составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования; обеспечивать технику безопасности при проведении занятий. | Проект (групповые практико-ориентированные задания) |
|      |         |   |  |   |   |

## 2. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

### 2.1. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования компетенций, стимулирования учебной работы обучаемых и совершенствования методики освоения новых знаний. Он обеспечивается проведением семинаров, оцениванием контрольных заданий, проверкой конспектов лекций, выполнением индивидуальных и творческих заданий, периодическим опросом обучающихся на занятиях. Контролируемые

разделы (темы) дисциплины (модуля), компетенции и оценочные средства представлены в таблице.

Форма обучения очная

| Модуль | Контролируемые разделы (темы) дисциплины  | Код контролируемой компетенции и/или индикаторы компетенции | Наименование оценочного средства  |
|--------|---|---|---|
| 1      | <p><b>Введение в дисциплину</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий.</li> <li>- Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах: история и современность.</li> <li>- Направления использования нетрадиционных оздоровительных систем в оздоровительной физической культуре.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучить модель применения нетрадиционных оздоровительных систем.</li> <li>- Виды нетрадиционных оздоровительных систем, связанных с двигательной активностью.</li> <li>- Система физических упражнений ушу.</li> <li>- Направления ушу</li> <li>- Психофизическая система упражнений цигун</li> <li>- Китайская гимнастика тайцзицюань</li> </ul> | ПК- 6   | <p>Выступление с презентацией/Устное сообщение с представлением тезисов</p> <hr/> <p>Выступление с презентацией/Устное сообщение с представлением тезисов</p> |
| 2      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Парные упражнения гимнастики тайцзицюань.</li> <li>- Виды нетрадиционных оздоровительных систем с использованием природных факторов и технологии их применения.</li> <li>-Гвоздестояние.</li> <li>- Ароматерапия. Общее понятие об ароматерапии и ее история.</li> </ul>   | ПК-6  | - выполнение практико-ориентированных заданий.  |

|   |  |       |  |
|---|--|-------|--|
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принципы применения нетрадиционных оздоровительных систем различных групп населения.</li> <li>- Методика проведения занятий с использованием нетрадиционных оздоровительных систем.</li> <li>- Оздоровительные методики дыхательной гимнастики и технологии их применения.</li> </ul> | ПК -6 | Выступление с презентацией/Устное сообщение с представлением тезисов |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виды дыхательной гимнастики и технологии их применения и их влияние на организм человека.</li> <li>- Применения нетрадиционных оздоровительных систем в различных группах населения.</li> </ul>   |       | - выполнение практико-ориентированных заданий                        |

**Критерии и шкала оценивания тестирования (промежуточного, итогового)**

| Оценка       | Критерий оценки                       |
|--------------|---------------------------------------|
| «зачтено»    | Выполнение более 60% тестовых заданий |
| «не зачтено» | Выполнение менее 60% тестовых заданий |

**Критерии и шкала оценивания выступления с презентацией**

| Оценка    | Название критерия                                      | Оцениваемые параметры  |
|-----------|--|--|
| «зачтено» | Тема презентации                                       | Соответствие темы программе учебного предмета, раздела   |
|           | Дидактические и методические цели и задачи презентации | Соответствие целей поставленной теме<br>Достижение поставленных целей и задач  |
|           | Выделение основных идей презентации                    | Соответствие целям и задачам<br>Содержание умозаключений<br>Вызывают ли интерес у аудитории<br>Количество (рекомендуется для запоминания аудиторией не более 4-5)  |
|           | Содержание   | Достоверная информация об исторических справках и текущих событиях<br>Все заключения подтверждены достоверными источниками<br>Язык изложения материала понятен аудитории<br>Актуальность, точность и полезность содержания |
|           | Подбор информации для создания проекта – презентации   | Графические иллюстрации для презентации<br>Статистика<br>Диаграммы и графики<br>Экспертные оценки<br>Ресурсы Интернет<br>Примеры   |

|  |   |
|--|---|
|  | Сравнения<br>Цитаты и т.д.  |
| Подача материала проекта – презентации           | Хронология<br>Приоритет<br>Тематическая последовательность<br>Структура по принципу «проблема-решение»  |
| Логика и переходы во время проекта – презентации | От вступления к основной части<br>От одной основной идеи (части) к другой<br>От одного слайда к другому<br>Гиперссылки  |
| Заключение                                       | Яркое высказывание - переход к заключению<br>Повторение основных целей и задач выступления<br>Выводы<br>Подведение итогов<br>Короткое и запоминающееся высказывание в конце |
| Дизайн презентации                               | Шрифт (читаемость)<br>Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков)<br>Элементы анимации  |
| Техническая часть                                | Грамматика<br>Подходящий словарь<br>Наличие ошибок правописания и опечаток  |
| «не зачтено»                                     | Выполнение менее 60% оцениваемых параметров   |

***Критерии и шкала оценивания устного сообщения с предоставлением тезисов***

| <i>Оценка</i> | <i>Критерий оценки</i>  |
|---------------|---|
| «зачтено»     | Обучающийся полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка. Доклад создан с использованием компьютерных технологий (презентация Power Point, Flash–презентация, видео-презентация и др.) Используются дополнительные источники информации. Содержание заданной темы раскрыто в полном объеме. Отражена структура доклада (вступление, основная часть, заключение, присутствуют выводы и примеры). Оформление работы, соответствует предъявляемым требованиям. Оригинальность выполнения (работа сделана самостоятельно, представлена впервые). |
| «не зачтено»  | Обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке материала. Доклад сделан устно, без использования компьютерных технологий. Содержание доклада ограничено информацией. Заданная тема доклада не раскрыта, основная мысль сообщения не передана.   |

***Критерии и шкала оценивания проектирования групповых практико-ориентированных заданий***

| <i>Оценка</i> | <i>Критерий оценки</i>   |
|---------------|--|
| «зачтено»     | Цель и задачи проекта соответствуют методическим основам физической культуры и спорта. Правильно решены задачи и поставленная цель проекта. Выявлена социально-значимая проблема. Практическая часть проекта выполнена полностью. Формой представления результатов проекта служат информационно-коммуникационные технологии. Работа проектной группы оценена положительно. |
| «не зачтено»  | Цель и задачи проекта не решены. Практическая часть проекта не выполнена. Работа проектной группы оценена «неудовлетворительно».   |

| Шкала оценивания | Критерии оценивания  | Уровень освоения компетенций |
|------------------|--|------------------------------|
| «зачтено»        | <p>Цель проекта определена, ясно описана, дан подробный план ее достижения, проект выполнен точно и последовательно в соответствии с планом. Выявлена социально-значимая проблема. Работа содержит достаточно полную информацию из широкого спектра соответствующих научно-методических источников. Работа целостная, выбранные средства достаточны и использованы уместно и эффективно. Работа отличается глубокими размышлениями и анализом, собственным оригинальным отношением авторов к идее проекта. Работа отличается четким и грамотным оформлением в точном соответствии с установленными правилами. Представлен исчерпывающий обзор хода работы с анализом складывающихся ситуаций. Работа полностью самостоятельная, демонстрирует подлинную заинтересованность и вовлеченность авторов. Тема проекта раскрыта исчерпывающе, авторы продемонстрировали глубокие знания по теме проекта. Выполнена практическая часть проекта. Отражена научность проекта, то есть проект практико-ориентированный. Разработанный проект готов к последующему использованию. Оригинальная презентация проекта.</p> | Эталонный                    |
|                  | <p>Цель определена, ясно описана, дан подробный план ее достижения. Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного количества соответствующих научно-методических источников. В основном заявленные цели проекта достигнуты, выбранные средства в целом подходящие, но не достаточные. Работа отличается творческим подходом, содержит глубокие размышления с элементами аналитических выводов, но предпринятый анализ недостаточно глубок. Предприняты попытки оформить работу в соответствии с установленными правилами, придать ей соответствующую структуру. Представлен последовательный, подробный обзор хода работы по достижению заявленных целей. Работа самостоятельная, демонстрирующая определенный</p>   | Стандартный                  |

|              |  |                             |
|--------------|--|-----------------------------|
|              | интерес авторов к работе. Продукт не полностью соответствует требованиям качества. Тема проекта раскрыта. Выполнена практическая часть проекта. Отражена научность проекта, то есть проект практико-ориентированный. Разработанный проект готов к последующему использованию. Недостатки в оформлении презентации проекта.   |                             |
|              | Цель определена, но план ее достижения отсутствует или цель определена, но план ее достижения дан схематично. Большая часть представленной информации не относится к сути работы. Большая часть работы не относится к сути проекта, неадекватно подобраны используемые средства. Работа содержит размышления описательного характера, не использованы возможности творческого подхода. В работе предпринята серьезная попытка к размышлению и представлен личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества, но нет серьезного анализа. Анализ процесса и результата работы заменен описанием хода и порядка работы. Работа несамостоятельная, демонстрирующая незначительный интерес автора к теме проекта. Проектный продукт не соответствует заявленным целям. Тема проекта раскрыта фрагментарно. Не полностью выполнена практическая часть проекта. Не отражена научность проекта, то есть проект реферативный. Разработанный проект не готов к последующему использованию. Недостатки в оформлении презентации проекта. | Пороговый                   |
| «не зачтено» | Цель не сформулирована. Использована минимальная информация. Заявленные в проекте цели не достигнуты. Работа не содержит личных размышлений и представляет собой нетворческое обращение к теме проекта. Практическая часть проекта отсутствует. Не предприняты попытки проанализировать процесс и результат работы. Работа шаблонная, показывающая формальное отношение авторов. Презентация не подготовлена. Проектный продукт отсутствует. Тема проекта не раскрыта.   | Компетенции не сформированы |

## 2.2. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины (модуля). Для оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации используется 4-балльная шкала (*указывается шкала обучения в соответствии с таблицей*).

Основные виды систем оценивания

| Европейская | 100-балльная | 4-балльная          | 2-балльная |
|-------------|--------------|---------------------|------------|
| A           | 94-100       | отлично             | зачтено    |
| A-          | 90-94        |                     |            |
| B+          | 85-89        |                     |            |
| B           | 80-84        | хорошо              |            |
| B-          | 75-79        |                     |            |
| C+          | 70-74        |                     |            |
| C           | 65-69        | удовлетворительно   |            |
| C-          | 60-64        |                     |            |
| D           | 55-59        |                     |            |
| F           | 50-54        | неудовлетворительно | не зачтено |

Для оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации используется четырехбалльная шкала: «Отлично», «Хорошо», «Удовлетворительно», «Неудовлетворительно».

| Шкала оценивания    | Критерии   | Уровень освоения компетенций |
|---------------------|--|------------------------------|
| Отлично             | наличие глубоких и исчерпывающих знаний в объеме пройденного программного материала, правильные и уверенные действия по применению полученных знаний на практике, грамотное и логически стройное изложение материала при ответе, знание дополнительно рекомендованной литературы | Эталонный                    |
| Хорошо              | наличие твердых и достаточно полных знаний программного материала, незначительные ошибки при освещении заданных вопросов, правильные действия по применению знаний на практике, четкое изложение материала   | Стандартный                  |
| Удовлетворительно   | наличие твердых знаний пройденного материала, изложение ответов с ошибками, уверенно исправляемыми после дополнительных вопросов, необходимость наводящих вопросов, правильные действия по применению знаний на практике   | Пороговый                    |
| Неудовлетворительно | наличие грубых ошибок в ответе, непонимание сущности излагаемого вопроса, неумение применять знания на практике, неуверенность и неточность ответов на дополнительные и наводящие вопросы.   | Компетенции не сформированы  |

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **3.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости**

Темы для выступления с презентацией / устного сообщения с представлением тезисов на семинарских занятиях:

- 1. Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий. Нетрадиционные методики оздоровления в разных странах: история и современность. Направления использования нетрадиционных оздоровительных систем в оздоровительной физической культуре.**
2. Модель применения нетрадиционных оздоровительных систем. Виды нетрадиционных оздоровительных систем, связанных с двигательной активностью. Система физических упражнений ушу. Направления ушу. Психофизическая система упражнений цигун. Китайская гимнастика тайцзицюань.

### **3.2. Оценочные средства промежуточной аттестации**

**Перечень практических заданий с проблемными ситуациями (для оценки умений):**

#### **1. Практико-ориентированное задание по теме «Виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью».**

Цель задания – отработка навыков правильного выполнения комплекса «гимнастики пяти животных», его относят к общеразвивающим и общеоздоровляющим: Этот вариант оказывает возбуждающий, тонизирующий эффект.

1 Исходное положение – стоя, ноги вместе, ступни несколько развернуты в стороны, руки свободно опущены вдоль тела, шея выпрямлена, взгляд устремлен прямо перед собой. На вдохе руки поднимаются вперед – вниз, ладони, расположенные чуть ниже уровня пояса, параллельны полу, колени слегка согнуты.

2. Упражнение «Медведь» (земля). Вдох. Вес тела переносится на полусогнутую правую ногу, левая нога полусогнута, и ее ступня касается пола лишь носком, корпус развернут влево, руки полусогнуты, ладони открыты вперед – внутрь.

3. Упражнение «Птица» (металл). Выдох. Левая нога делает шаг вперед, сгибается и принимает на себя вес тела, правая нога выпрямлена, корпус немного наклонен вперед, левая рука выведена вперед – вверх, ладонь открыта, правая рука опущена вниз – назад и выпрямлена в локте, ладонь также открыта.

4. Упражнение «Обезьяна» (вода). Вдох. Разворот на 180 градусов, вес тела переносится на полусогнутую левую ногу, полусогнутая правая нога касается пола лишь носком стопы, корпус развернут вправо, спина и шея чуть согнуты, плечи несколько опущены, правая рука согнута в локте под углом 90 градусов, ее предплечье находится слева от лица, кисть

расположена на уровне головы. Левая рука также согнута в локте под углом 90 градусов, ее предплечье и кисть расположены перед корпусом на уровне пояса.

5. Упражнение «Олень» (дерево). Выдох. Разворот на 180 градусов, вес тела перенесен на полусогнутую левую ногу, правая нога выпрямлена, корпус несколько развернут влево и наклонен чуть вперед. Левая рука выведена вперед – вверх, ладонь открыта, правая рука согнута в локте под углом 90 градусов, предплечье прикрывает голову спереди – сверху, кисть на одном уровне с лицом.
6. Упражнение «Тигр» (огонь). Вдох. Вес тела переносится на полусогнутую правую ногу, левая нога выпрямлена, корпус несколько развернут вправо и наклонен вперед, голова чуть опущена вниз. Руки опущены, ладони параллельны полу, правая рука расположена над правым коленом, левая рука – на середине расстояния между ступнями ног. Далее следует переход в исходное положение – вдох, руки поднимаются вверх, ноги выпрямляются, голова поднимается, взгляд устремлен прямо перед собой. На выдохе руки опускаются вдоль тела, правая нога приставляется к левой, голова чуть наклоняется вниз.

## ***2. Практико-ориентированное задание по теме «Гвоздестояния».***

Цель задания – отработка навыков правильного выполнения методики гвоздестояния.

Для отработки навыков правильного выполнения методики гвоздестояния необходимо:

1. Узнать есть ли противопоказания к гвоздестоянию у конкретного человека.
2. Провести физическую разминку. Дыхательные техники.
3. Определить время выполнения самого гвоздестояния.
4. Завершить занятие упражнениями на расслабление.
5. Дать общие рекомендации после гвоздестояния.

## **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. История возникновения народной медицины в России и других странах.
2. Особенности применения методов оздоровления и их взаимоотношениям с современной медициной в разных странах.
3. Взаимодействие нетрадиционных оздоровительных методик и традиционной медицины.
4. Виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью.
5. Основные требования к занятиям физическими упражнениями ушу.

6. Виды ушу, краткую характеристика трех направлений ушу.
7. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему.
8. Основные требования к занятиям психофизической системой упражнений цигун.
9. Механизмы закаливающего воздействия. Физиологическая сущность закаливания. Виды закаливания.
10. Опишите действие банной процедуры на различные системы организма.
11. Правильное осуществление банных процедур. Баня – фактор долголетия.
12. Истории ароматерапии. Показания и противопоказания для применения ароматерапии
13. Гвоздестояние. Показания и противопоказания для применения гвоздетерапии.
14. Системы, методы дыхательных упражнений. История их возникновения.
15. Особенности дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
16. Особенности метода дыхания К. П. Бутейко.
17. Особенности дыхания при занятиях йогой. Очистительное дыхание.
18. Система трехфазного дыхания. Опишите ее основателей и последователей.
19. Виды нетрадиционных оздоровительных методик для глаз.
20. Авторские нетрадиционные оздоровительные методики для глаз.

#### Критерии и шкала оценивания разработки реферата

|  |
|--|
| Своевременность сдачи  |
| Актуальность и содержания темы, оригинальность изложения, умение систематизировать материал.   |
| Выполнение требований к оформлению, отсутствие грамматических ошибок, стиль изложения, объем реферата в пределах установленной нормы |
| Правильность оформления и полнота использования источников   |
| Соответствие содержания реферата выбранной теме  |

Под рефератом понимается краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания научных трудов (одного или нескольких), результатов исследований по выбранной проблематике. Подготовка реферата предполагает:

- выработку навыков поиска и сбора теоретического материала по выбранной проблематике;
- развитие умения работать с литературными источниками;
- выработку навыков анализа и обобщения теоретического материала;
- углубление и систематизацию знаний по выбранной проблематике;
- творческое применение полученных знаний, умений и навыков для аргументированного изложения и обобщения теоретического материала, формулирования выводов.

Общие требования к структуре, содержанию, оформлению реферата  
 Общие требования к структуре реферата: Типовая структура реферата:

- титульный лист;
- аннотация;
- ключевые слова;
- оглавление (содержание);
- введение;
- основная часть (от 2 до 4 разделов);
- заключение;
- краткий глоссарий основных терминов;
- перечень сокращений и условных обозначений;
- список использованных литературных источников;
- приложения

Общие требования к содержанию реферата: Содержание реферата должно:

- включать обоснование актуальности темы;
- соответствовать сформулированной теме;
- объективно, полно и точно освещать основные фактические сведения и выводы, приведенные в реферируемых научных трудах по выбранной проблематике;
- отражать знание современного состояния выбранной проблематики;
- раскрывать собственную позицию по рассматриваемой проблеме.

Приводимые в реферате обобщенные выводы должны быть аргументированы и обоснованы. Перечень выбранных реферируемых научных трудов должен быть достаточным для раскрытия проблематики. В тексте работы должны быть приведены ссылки на все перечисленные в списке литературных источников труды. Требование к количеству реферируемых источников: обзорный реферат: от 5 до 15 источников. Требования к объему реферата: Рекомендуется не менее 15 и не более 25 печатных листов.

### **Перечень теоретических вопросов для зачета:**

1. Какова история возникновения народной медицины в России и других странах?
2. Какие группы стран по особенностям применения методов оздоровления и их взаимоотношениям с современной медициной можно выделить? Приведите конкретные примеры.

3. Назовите специфические особенности современной официальной медицины.
4. Возможно ли взаимодействие нетрадиционных оздоровительных методик и традиционной медицины? Если да, то на каком основании?
5. Кратко расскажите об истории использования физических упражнений в оздоровительных целях.
6. Какие виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью, вы знаете?
7. Расскажите об основополагающих принципах теории «инь» и «ян».
8. Каковы основные требования к занятиям физическими упражнениями ушу? Кто их разработал впервые?
9. Какие виды ушу вы знаете?
10. Дайте краткую характеристику трех направлений ушу.
11. В чем заключаются характерные отличия психофизической системы упражнений системы цигун и китайской гимнастики тайцзи от обычных физических упражнений?
12. Каковы основные требования к занятиям психофизической системой упражнений цигун?
13. Какова история возникновения гимнастики тайцзицюань и в чем ее особенность?
14. Расскажите о том, как правильно выполнять упражнения тайцзицюань.
15. В чем общие черты и отличия нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью.
16. Расскажите о механизмах закаливающего воздействия. Какова физиологическая сущность закаливания?
17. Какие виды закаливания существуют?
18. Расскажите об истории русской бани.
19. Опишите действие банной процедуры на различные системы организма.
20. Является ли баня фактором долголетия? Оказывает ли баня, закаливающий эффект?
21. Можно ли с помощью банной процедуры сбросить лишний вес? Как это сделать правильно?
22. Расскажите о том, как правильно осуществлять банную процедуру.
23. Расскажите об истории ароматерапии. Каковы показания и противопоказания для применения ароматерапии.
24. Расскажите об истории гвоздестояния. Каковы показания и противопоказания для применения гвоздестояния.
25. Какие системы, методы дыхательных упражнений вы знаете? Какова история их возникновения?

26. Расскажите об особенностях дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
27. В чем особенности метода дыхания К. П. Бутейко?
28. Каковы особенности дыхания при занятиях йогой?
29. Расскажите о системе трехфазного дыхания. Назовите ее основателей и последователей.
30. Какие виды нетрадиционных оздоровительных методик для глаз существуют?
31. Какие упражнения для профилактики нарушений работы глаз вы знаете?
32. Как правильно составить из отдельных упражнений комплексы, предназначенные для определенных видов зрительной деятельности?

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **4.1. Описание процедур проведения текущего контроля успеваемости студентов**

В таблице представлено описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов, в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля), и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

| Наименование оценочного средства  | Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения  |
|---|--|
| Выступление с презентацией / Устное сообщение с предоставлением тезисов | Выступления с презентацией, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему докладов и требования, предъявляемые к их выполнению и защите. Индивидуальные творческие задания выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Преподаватель знакомит студентов с критериями оценивания. Индивидуальные творческие задания должны быть выполнены к занятию по изучению предлагаемой темы и в соответствии с требованиями к оформлению (подготовка выступления с презентацией или подготовка устного сообщения и написание тезисов). Выполненное задание предъявляется студентом на занятии по изучению предлагаемой темы. |
| Промежуточное тестирование  | Промежуточное тестирование проводится по результатам освоения разделов дисциплины во время практических занятий. Во время проведения тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не  |

|   |  |
|---|--|
|   | разрешено. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения теста, доводит до обучающихся: темы, количество заданий в тесте, время выполнения.   |
| Практические задания с проблемными ситуациями | Выполнение задания осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты выполнения практического задания выполняются на практическом занятии в форме самостоятельной отработки приемов массажа.  |
| Итоговое тестирование                         | Итоговое тестирование проводится по результатам освоения дисциплины в целом во время практических занятий. Во время проведения тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения теста, доводит до обучающихся: темы, количество заданий в тесте, время выполнения. |

#### 4.2. Описание процедур проведения промежуточной аттестации

##### зачет

При определении уровня достижений обучающихся на зачете учитывается:

- знание программного материала и структуры дисциплины (модуля);
- знания, необходимые для решения типовых задач, умение выполнять предусмотренные программой задания;
- владение методологией дисциплины (модуля), умение применять теоретические знания при решении задач, обосновывать свои действия.

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок деленную на число этих оценок.

| Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля         | Оценка       |
|---|--------------|
| Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю         | «зачтено»    |
| Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю | «не зачтено» |

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет. Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и решения типовых контрольных заданий. Перечень теоретических вопросов и типовых контрольных заданий обучающиеся получают в начале семестра.