

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СОДЕЙСТВИЯ РАЗВИТИЮ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ
"ТАНАДУК"

Утверждено
Директор

 АНО «ТАНАДУК»
Ширшова Е. Г.
Приказ № 1 от 18 марта 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ НАУКИ СОВА РИГПА»

Срок реализации программы: 4 недели

Трудоёмкость: – 16 часов

Направленность: социально-гуманитарная

Автор-составитель:
Ширшова Елена Геннадьевна

Санкт-Петербург, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Федеральный закон «О персональных данных» от 27.07.2006 N 152-ФЗ.

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Адресат – взрослые люди от 18 лет, без специального образования.

Актуальность программы

В современном мире, где традиционные методы оздоровления часто дополняются альтернативными подходами, изучение науки сова ригпа приобретает особую значимость. Сегодня всё больше людей обращаются к древним системам оздоровления, стремясь найти гармонию между телом и духом. Интерес к восточной философии и растёт с каждым днём, что делает данную программу крайне востребованной.

Потребность в целостном подходе к здоровью становится всё более очевидной. Люди ищут способы не только лечить болезни, но и предотвращать их появление, что полностью соответствует философии науки сова ригпа. Кроме того, сохранение культурного наследия и изучение древних знаний приобретает особую ценность в эпоху глобализации.

Новизна подхода

Программа предлагает уникальный взгляд на науку сова ригпа, объединяя древние знания с современными методами преподавания. Аутентичные источники и современные исследования легли в основу курса, что позволяет получить максимально полное представление о системе.

Инновационность программы заключается в том, что она не просто передаёт теоретические знания, но и даёт практические навыки. Участники получают возможность не только изучать теорию, но и применять полученные знания на практике, что делает обучение более эффективным.

Отличительные особенности

Программа выделяется среди подобных курсов своим комплексным подходом к изучению науки сова ригпа. Аутентичность материалов и методик, используемых в обучении, позволяет глубже понять суть этой древней системы.

Практическая направленность является одним из ключевых преимуществ программы. Участники не просто слушают лекции, но и активно участвуют в практических занятиях, что способствует лучшему усвоению материала. Индивидуальный подход к каждому ученику позволяет учитывать его уровень подготовки и потребности.

Педагогическая целесообразность

Программа построена на научно обоснованных принципах обучения, что делает её эффективной и результативной. Поэтапное освоение материала позволяет участникам постепенно погружаться в сложную систему науки сова ригпа, не испытывая перегрузки информацией.

Практическая применимость полученных знаний делает программу особенно ценной. Участники не только получают теоретические знания, но и учатся применять их в реальной жизни.

1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Общая характеристика программы

Обучение по программе осуществляется с применением исключительно дистанционной формы обучения. Дистанционная форма обучения проводится средствами платформы в формате вебинаров, онлайн-конференций, видеоконсультаций. Для работы в системе обучающемуся выделяется логин и пароль.

Вход в личный кабинет: <https://antitreningi.ru/login>

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «ОСНОВЫ НАУКИ СОВА РИГПА»» (далее - программа) по виду образования – дополнительное

Подвид – дополнительное образование детей и взрослых

Направленность программы – социально-гуманитарная

Форма организации занятий – индивидуально – групповая.

Условия формирования групп: взрослые без специального образования

Условия набора: принимаются все желающие

Количество обучающихся в группе – 15 человек

Форма организации образовательной деятельности – индивидуальная и (или) групповая.

Продолжительность академического часа составляет 30 минут. Занятия с использованием компьютерной техники организуются в соответствии с гигиеническими требованиями к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы, занятия сокращаются на 10-15 минут.

Нормативный срок обучения - 16 часов

Продолжительность обучения – 4 недели

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часов.

Язык реализации: русский.

Итоговый документ об окончании курсов по ДО – сертификат установленного образца.

1.2 Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы «ОСНОВЫ НАУКИ СОВА РИГПА» заключается в изучении системы Сова Ригпа как одной из пяти основных наук тибетского буддизма, объединяющей философию, культуру и оздоровительные практики. Программа направлена на освоение традиционных методов диагностики и оздоровления, включая понимание взаимосвязи здоровья и духовности как неразделимых аспектов человеческого благополучия. Особое внимание уделяется изучению влияния образа жизни на здоровье человека согласно принципам сова ригпа, включая анализ индивидуальных конституций и их гармонизацию с помощью традиционных методов.

Задачи:

Обучающие:

- изучение основных принципов сова ригпа
- освоение методов определения составов свойств растений
- освоение методов традиционной диагностики
- практическое применение принципов сова ригпа в повседневной жизни
- составление индивидуальных рекомендаций по образу жизни

Развивающие:

- освоение комплексного подхода к здоровью человека
- развитие способности видеть причинно-следственные связи
- развитие навыков самоанализа
- развитие способности помогать близким
- развитие навыков практического применения знаний

Воспитательные:

- повышать мотивацию слушателей к познанию науки сова ригпа;
- развивать целительские способности;
- воспитывать умение брать на себя ответственность за принятие решения.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной программы «ОСНОВЫ НАУКИ СОВА РИГПА» определяются ключевыми задачами программы, которые отражают индивидуальные, общественные потребности и включают в себя предметные, личностные и метапредметные результаты освоения курса.

Предметные результаты

- глубокое понимание философских основ и концепций тибетского оздоровления, включая теорию пяти элементов и принципы диагностики
- владение методами базовой диагностики состояния здоровья согласно системе сова ригпа
- умение работать с различными типами конституции и составлять индивидуальные рекомендации по образу жизни
- способность применять полученные знания для профилактики и поддержания здоровья

Метапредметные результаты

- развитие навыков аналитического мышления и системного подхода к вопросам здоровья
- формирование умений планировать и контролировать процесс оздоровления
- совершенствование коммуникативных навыков в области консультирования по вопросам здоровья
- умение работать с различными источниками информации и применять их на практике
- способность к самостоятельной организации процесса обучения

Личностные результаты

- формирование целостного мировоззрения о взаимосвязи тела, духа и разума
- развитие этических принципов и ответственного отношения к здоровью
- воспитание уважения к древним системам и культурному наследию
- развитие эмпатии и внимательного отношения к другим людям
- формирование экологической культуры и осознанного подхода к жизни

1.4 Планируемые результаты

По окончании дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы, в результате освоения Программы слушатели будут

знать:

- основы науки сова ригпа и законы природы;
- историю возникновения науки сова ригпа;
- методы диагностики с помощью науки сова ригпа;
- взаимосвязь трёх жизненных начал (Ветра, Огня и Земли-Воды) и их влияние на здоровье человека;
- принципы изменения активности жизненных начал в течение года;
- принципы питания и образа жизни, способствующие поддержанию здоровья;
- основы корректировки трёх жизненных начал для сохранения физического и эмоционального здоровья человека.

уметь:

- анализировать состояние человека согласно подходам традиционных оздоровительных систем;
- выстраивать комплексный подход к организации здорового образа жизни человека;
- встраивать подходы и методы традиционных оздоровительных систем в программы здоровья, омоложения, реабилитации

владеть навыками:

- диагностики состояния пациента;
- сбора и обработки оздоровительного сырья;
- приготовления оздоровительных средств согласно науке сова ригпа;
- определения конституции человека и подбора индивидуального образа жизни и питания;
- проведения профилактических мероприятий для поддержания здоровья близких.

2. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1 Учебный план дополнительного профессионального образования повышения квалификации «ОСНОВЫ НАУКИ СОВА РИГПА»»

№ п/п	название разделов/модулей, тем	количество часов			формы контроля
		теория	практика	всего	
	входной контроль	-	0,5	0,5	анкетирование
1.	Основы традиции сова ригпа	0,5	0,5	1	текущий контроль/задание
2.	Традиционная система оздоровления часть 1	1	1	2	текущий контроль/задание
3..	Традиционная система оздоровления часть 2	1	1	2	текущий контроль/задание
4	Промежуточная аттестация	-	1	1	тестирование
5.	Составы в традиционной системе оздоровления часть 1	1	1	2	текущий контроль/задание
6.	Составы в традиционной системе оздоровления часть 2	1	1	2	текущий контроль/задание
7.	Образ жизни и конституции согласно сова ригпа часть 1	1	1	2	текущий контроль/задание
8.	Образ жизни и конституции согласно сова ригпа часть 2	1	1	2	текущий контроль/задание
	Видеоконсультации	-	0,5	0,5	-
	Итоговый контроль	-	1	1	тестирование
	Итого	6,5	9,5	16	

2.2 Календарный график программы дополнительного профессионального образования повышения квалификации «ОСНОВЫ НАУКИ СОВА РИГПА»»

Занятия проходят два раза в неделю, продолжительность занятий 2 академических часа в день, продолжительность 1 занятия – 30 минут, с переменной не менее 10 минут. Занятия с использованием компьютерной техники организуются в соответствии с гигиеническими требованиями к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы, занятия сокращаются на 10-15 минут

Место проведения	Форма проведения	Наименование тем	Всего	Реализация программы			
				1 неделя ТЗ/ПЗ	2 неделя ТЗ/ПЗ	3 неделя ТЗ/ПЗ	4 неделя ТЗ/ПЗ
Онлайн -платформа	Прямой эфир	Входной контроль.	0,5	-/0,5	-	-	-
Онлайн -платформа	Видео-занятие / Прямой эфир	Курс «ОСНОВЫ НАУКИ СОВА РИГПА»	14	1,5/1,5	2/2	2/2	1/2
Онлайн -платформа	Прямой эфир	Видеоконсультация	0,5	-	-	-	0,5
Онлайн -платформа	Прямой эфир	Итоговый контроль	1	-	-	-	1
		Итого:	16	4	4	4	4

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СОДЕЙСТВИЯ РАЗВИТИЮ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ
"ТАНАДУК"

Утверждено

Директор

АНО «ТАНАДУК»

Ширшова Е. Г.

Приказ № 1 от 18 марта 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ НАУКИ СОВА РИГПА»»

Срок реализации программы: 4 недели

Трудоёмкость: – 16 часов

Автор-составитель:

Ширшова Елена Геннадьевна

Санкт-Петербург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа вариативна. Педагог может вносить изменения в содержания тем, дополнять практические занятия новыми приёмами практического исполнения.

Цель программы «ОСНОВЫ НАУКИ СОВА РИГПА» заключается в изучении системы сова ригпа как одной из пяти основных наук тибетского буддизма, объединяющей философию, культуру и оздоровительные практики. Программа направлена на освоение традиционных методов диагностики и оздоровления, включая понимание взаимосвязи здоровья и духовности как неразделимых аспектов человеческого благополучия. Особое внимание уделяется изучению влияния образа жизни на здоровье человека согласно принципам сова ригпа, включая анализ индивидуальных конституций и их гармонизацию с помощью традиционных методов.

Программа также ориентирована на практическое применение полученных знаний для эффективного оздоровления и профилактики хронических заболеваний, таких как синусит, артрит, астма и другие, с использованием целостного подхода к здравоохранению.

Задачи:

Обучающие:

- изучение основных принципов сова ригпа
- освоение методов определения оздоровительных свойств растений
- освоение методов традиционной диагностики
- практическое применение принципов сова ригпа в повседневной жизни
- составление индивидуальных рекомендаций по образу жизни

Развивающие:

- освоение комплексного подхода к здоровью человека
- развитие способности видеть причинно-следственные связи
- развитие навыков самоанализа
- развитие способности помогать близким
- развитие навыков практического применения знаний

Воспитательные:

- повышать мотивацию слушателей к познанию науки сова ригпа;
- развивать целительские способности;
- воспитывать умение брать на себя ответственность за принятие решения.

Входной контроль. Анкета (Приложение 1)

Тема 1. Основы традиции сова ригпа.

Теория. Тибетский язык. Способ изучения логических наук. Деревья сова ригпа. Структура Джуд Ши. Содержание Джуд Ши. Аллегорическое изложение. Метафоры.

Практика. Напишите на тибетском название трёх ньепа, запишите их транслитерацию

Текущий контроль. Прямой эфир. <https://telemost.yandex.ru/j/45028319130743>

Тема 2. Традиционное оздоровление часть 1.

Теория. Фармакология науки сова ригпа. Пять первоэлементов. Действие вкусов после переваривания. 17 качеств оздоровительных свойств растений. Общие принципы изготовления составов.

Практика.

1. Сколько есть вкусов в сова ригпа (5/6/3)
2. Как называется первоэлемент, имеющий характеристику «тяжесть» (Огонь/ Вода/ Земля/ Пространство)
3. При сочетании элементов Земля и Ветер, какой вкус получается? (горький/ кислый/ вяжущий)

Текущий контроль. Прямой эфир. <https://telemost.yandex.ru/j/45028319130743>

Тема 3. Традиционное оздоровление часть 2.

Теория. Общие принципы изготовления составов. Умиротворяющие составы. Отвары. Отвар «три плода». Анализ действия состава.

Практика.

1. Отвар три плода имеет природу...(прохладную/ тёплую)

2. Что такое «конь» тибетских составов (животные компоненты/ компоненты, которые помогают основному компоненту воздействовать на нужную ньепа или орган/ хвосты после приготовления состава, которые нельзя использовать по тем или иным причинам).

3. Мёд это... («конь» для трипа/ «конь» для лунг/ «конь» для бекен)

Текущий контроль. Прямой эфир. <https://telemost.yandex.ru/j/45028319130743>

Промежуточный контроль. Тест (Приложение 2)

<https://telemost.yandex.ru/j/45028319130743>

Тема 4. Составы в традиционном оздоровлении часть 1

Теория. Отвар «Ману-4». Отвар «Норбу-7». Порошки. «Себру-даней».

Практика.

1. Себру-даней имеет свойства... (тёплые/ прохладные)

2. Ману переводится как... (кора дуба/ грибы/ девясил)

Текущий контроль. Прямой эфир. <https://telemost.yandex.ru/j/45028319130743>

Тема 5. Составы в традиционном оздоровлении часть 2

Теория. «Себру-даней». Пилюли. Дегу. Оздоровительное масло. Тхалба.

Практика. Для дегу направленного на бекен добовляют... (сахар/ мёд)

Текущий контроль. Прямой эфир. <https://telemost.yandex.ru/j/45028319130743>

Тема 6. Образ жизни и конституции согласно сова ригпа часть 1

Теория. Образ жизни при конституции лунг. Образ жизни при конституции трипа. Образ жизни при конституции бекен. Образ жизни в различные времена года.

Практика. Опишите рекомендации к образу жизни в зимний сезон для людей типа бекен.

Текущий контроль. Прямой эфир. <https://telemost.yandex.ru/j/45028319130743>

Тема 7. Образ жизни и конституции согласно сова ригпа часть 2

Теория. Чудлен-эликсир. Типы чудленов. Духовный чудлен пяти элементов. Оздоровительный чудлен.

Практика чудлена. Стадии практики чудлен. Подготовка. Диета перед приёмом чудлена. Чудлен для лунг.

Практика. Опишите как применять и что входит в чудлен для лунг.

Текущий контроль. Прямой эфир. <https://telemost.yandex.ru/j/45028319130743>

Видео консультация. Целью консультации является расширение и углубление полученных знаний и дополнительный разбор учебного материала, который либо слабо усвоен обучающимися, либо не усвоен совсем. Проводится в форме видео конференции в прямом эфире.

<https://telemost.yandex.ru/j/45028319130743>

Итоговый контроль. Тест. (Приложение 2)

4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Результативность освоения программы систематически отслеживается в течение обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля: входной, текущий и итоговый контроль, промежуточная аттестация.

Входной контроль проводится в начале курса для определения уровня знаний, слушателей на начало обучения по программе дополнительного профессионального образования повышения квалификации «ОСНОВЫ НАУКИ СОВА РИГПА». Проводится в форме анкетирования.

Текущий контроль успеваемости слушателей представляет систематическую проверку учебных достижений слушателей, проводимую педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности, и направлен на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной программы.

Текущий контроль осуществляется педагогом в ходе изучения каждой темы на каждом занятии, в целях получения информации:

- о выполнении требуемых действий в процессе учебной деятельности;
- о правильности выполнения требуемых действий;

- о соответствии действия данному этапу усвоения учебного материала;
- о формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.).

Промежуточная аттестация осуществляется в прохождении учебного процесса с целью определения усвоения частей курса. Проводится в виде практических заданий.

Критерии оценивания промежуточной аттестации:

5 баллов – 5 правильных ответов из 5 вопросов теста;

4 балла – 4 правильных ответа из 5 вопросов теста;

3 балла – 3 правильных ответа из 5 вопросов теста;

2 балла – 1-2 правильных ответа из 5 вопросов теста;

Промежуточная аттестация пройдена – от 3 до 5 баллов

Промежуточная аттестация не пройдена – 2 балла

Освоение образовательной программы заканчивается итоговым контролем. Форма итоговой аттестации – тестирование, с присвоением каждому обучающемуся результата «зачёт / незачёт». Итоговый контроль позволяет оценить успешность всего курса в целом.

Критерии оценивания итогового контроля:

- 5 баллов – от 14 до 15 правильных ответов из 15 вопросов теста;

- 4 балла – от 10 до 13 правильных ответов из 15 вопросов теста;

- 3 балла – от 6 до 9 правильных ответов из 15 вопросов теста;

- 2 балла – от 0 до 5 правильных ответов из 15 вопросов теста.

Итоговый контроль пройден – от 3 до 5 баллов

Итоговый контроль не пройден – 2 балла

5. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

5.1 Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы «ОСНОВЫ НАУКИ СО ВА РИГПА»»

При реализации Программы в учебном процессе используются глобальные и локальные компьютерные сети для обеспечения доступа к информационным образовательным ресурсам и для управления учебным процессом независимо от местонахождения человека.

Занятия построены на следующих принципах обучения:

- интерактивности;
- открытости;
- гибкости;
- адаптивности;
- передаваемости;
- ориентации на потребителя;
- индивидуализации;

При проведении занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, в вводной части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить обучающимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо чётко давать инструкции выполнения заданий.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

- Online – занятие. Занятия являются асинхронными – в этом случае у обучающегося есть возможность найти удобное для себя время, чтобы отработать материал программы обучения. Программа включает в себя теоретические и практические занятия;
- online-занятие (online-консультация);
- фрагменты и материалы образовательных Интернет-ресурсов;
- адресные дистанционные консультации.

Видео уроки можно смотреть в любое время и выполнять задания.

В программе учитывается следующее:

- современные теории и технологии в области методики обучения и воспитания
- психолого-физиологические особенности обучающихся;

- потребности обучающихся и социальный заказ общества.

Дистанционная поддержка программы предполагает самостоятельное изучение дополнительных материалов с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников, а также возможности получения консультаций у преподавателя данного курса.

5.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Существует определённая материально-техническая база, обеспечивающая реализацию образовательной программы. Для работы в системе обучающемуся выделяется логин и пароль.

Вход в личный кабинет: <https://antitreningi.ru/login>

Рабочее место обучающегося должно быть оснащено компьютером с подключением к сети интернет.

Услуга подключения к сети интернет должна предоставляться в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Подключение к сети интернет со скоростью не ниже 512 Кбит/с. Материально-техническая база для реализации программы включает следующие составляющие:

- выделенный канал связи или отдельный Wi-Fi-канал;
- в помещении, где проводится трансляция, должно быть соответствующее мероприятию освещение;
- стол преподавателя – 1 шт.;
- стул преподавателя – 1 шт.;
- Ноутбук Lenovo ThinkBook 15-IIL 205M000HIRU (четырёхядерный процессор Intel Core i5 – 1035G1 с частотой 1.0 ГГц – 3,6 ГГц, оперативная память DDR4 объёмом 16384 Мб, SSD 512 Гб);
- Web-камера Logitech WebCam C505e;
- Behringer C-1U Studio Condenser Microphone USB-микрофон;
- звуковая система Dolby Audio;
- интернет, локальные компьютерные сети, интернет-браузеры MS Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome.

5.3 Рекомендации к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- разрешение экрана от 1280x1024;
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2;
- 512 Мб оперативной памяти;
- 200 Мб свободного дискового пространства;
- современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

5.4 Кадровое обеспечение реализации программы

Реализация дополнительной образовательной программы обеспечивается научно-педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора, которые имеют высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области программирования, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Уровень компетентности педагогических работников организации, реализующей образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, в вопросах использования новых информационно-коммуникационных технологий соответствует требованиям Методических рекомендаций по использованию электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных профессиональных образовательных программ (Приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 10 апреля 2014 г. № 06-381).

5.5 Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методическое и информационное обеспечение дополнительной общеразвивающей образовательной программы «ОСНОВЫ НАУКИ СОБА РИГПА» обеспечено электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем учебным темам программы.

Интернет ресурсы:

1. Карточки материя медика.

<https://sorig.info/images/2022/KMM/-004.pdf>

2. Учебник тибетской медицины / С монг. и тибет. пер. А. Позднеев

https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_003990896/

3. «ЧЖУД-ШИ» пер. с тибетского Д. Б. Дашиев

<https://www.biblio.nhat-nam.ru/Zhud-Shi.pdf>

4. Адаптогены в тибетской медицине, под ред. докторов медицинских наук Ю.Ю Шурыгина

https://igeb.ru/images/institute/publicacii/aseeva_2019.pdf

5.6 Оценочные материалы

Проведение мониторинга успеваемости обучающихся. Содержание учебных модулей и учебно-методических материалов представлено в учебно-методических ресурсах, размещённых в электронной информационно-образовательной среде АНО «ТАНАДУК», онлайн платформа.

Учебно-методическая литература представлена в виде электронных информационных и образовательных ресурсов в библиотеках и в системе дистанционного обучения.

Оценочные материалы по программе размещены на платформе СДО и включают формы и методы для проведения входного, текущего и итогового контроля.

Анкета для входного контроля

1. Как вас зовут?
2. Сколько вам лет?
3. В каком городе вы проживаете?
4. В какой сфере вы работаете или учитесь?
5. Почему вы начали изучать сова ригпа?
6. Вы используете сова ригпа в повседневной жизни?
7. Что вы ожидаете узнать на этом курсе?
8. Как вы узнали о нашем курсе?
9. Есть ли у вас дополнительные комментарии или вопросы?

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.**1. Что такое "конь" тибетских составов?**

- компоненты, которые помогают основному компоненту воздействовать на нужную ньепа или орган
- это хвосты после приготовления состава, которые нельзя использовать по тем или иным причинам
- животные компоненты

2. Какого первоэлемента не существует в системе сова ригпа?

- Металл
- Пространство
- Ветер
- Огонь
- Земля
- Вода

3. Кислые свойства вкуса придают первоэлементы...

- Ветер и Земля
- бекен и трипа
- лунг и Вода
- Земля и Огонь

4. Как обычно обозначаются отвары тибетских составов?

- по более естественному белому цвету
- приставкой "Bo" в наименовании
- можно узнать по крупному помолу
- концовкой "Thang" в наименовании

5. сколько глав в ДЖУД ШИ?

- 3
- 21
- 156

*Итоговый контроль.***1. Бекен – это ньепа состоящая из первоэлементов...**

- Земля+Вода
- Ветер+Земля

2. Сколько вкусов есть в системе сова ригпа?

- 6
- 3
- 5

3. Что такое "конь" тибетских составов?

- компоненты, которые помогают основному компоненту воздействовать на нужную ньепу или орган
- животные компоненты
- это хвосты после приготовления состава, которые нельзя использовать по тем или иным причинам

4. Кислые свойства вкуса придают первоэлементы...

- Ветер и Земля
- Вода и Огонь
- Земля и Огонь

5. Как обычно обозначаются отвары тибетских составов?

- приставкой "Bo" в наименовании состава
- можно узнать по крупному помолу
- окончанием "Thang" в наименовании состава

6. Отвар «три плода» имеет свойства...

- прохладные
- тёплые

7. Какие места особенно хороши для людей типа бекен?

- тёплые и сухие
- прохладные
- тёплые и влажные

8. Какие места особенно хороши для людей типа трипа?

- тёплые и сухие
- прохладные
- тёплые и влажные

9. Сколько ньепы есть в системе сова ригпа?

- 3
- 6
- 4

10. Какого первоэлемента нет в системе сова ригпа?

- Земля
- Огонь
- Металл

11. Основным компонентом Себру-даней является...

- косточки манго
- гранат
- кора дуба

12. составы делятся по свойствам на...

- прохладные и тёплые
- возбуждающие и успокаивающие
- чёрные и белые

13. ньепу лунг соответствует элемент...

- Огонь
- Воздух

- Вода

14. Вкус "сладкий" получается при сочетании первоэлементов...

- Земля + Вода
- Огонь + Вода

15. Вкус "горький" получается при сочетании первоэлементов...

- Земля + Вода
- Огонь + Вода
- Вода + Ветер