

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.07.2025 12:47:58
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fca9e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19» марта 2025 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Йога

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

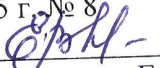
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
Факультет физической культуры и спорта
Протокол «19» марта 2025 г. № 8
Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
дисциплин
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7
Зав. кафедрой 
/Антипов А.В./

Москва
2025

Авторы-составители:

Сулим Александра Сергеевна, старший преподаватель кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств.

Никитинская Виктория Николаевна, доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств.

Рабочая программа дисциплины «Йога» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в модуль «Виды физкультурно-спортивной деятельности» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объём и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	8
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	29
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	30
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	30
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	30

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цели дисциплины:

- научить занимающихся управлять своим телом
- добиться улучшения здоровья
- предупредить заболевания
- способствовать долголетию, активной жизни и работоспособности.

Задачи дисциплины:

1. Развить устойчивый интерес к изучению различных областей йоги.
2. Развить навыки самостоятельной творческой деятельности к изучению.
3. Изучить и гармонизировать возможности человеческого тела.
4. Формирование навыков использования различных методик и техник йоги для укрепления собственного здоровья и сохранения физической активности (Хатха - йога).
5. Улучшение способности к концентрации, поддержания тонуса и восстановления организма, комплексного и гармоничного развития телесных и интеллектуальных способностей.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Виды физкультурно-спортивной деятельности» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

При её освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: анатомия человека, физиология человека, философия, гимнастика, фитнес.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны студентам для прохождения производственной практики (педагогической практики), изучения теории и методики физической культуры.

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа:	46,2
Лекции	10
Практические занятия	36
из них, в форме практической подготовки	36
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	18
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачёт в 4 семестре

3.2. Содержание дисциплины по очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки
Раздел I. История и развитие йоги			
Тема 1. Йога прошлого и настоящего. История и развитие Хатха – йоги. Древнейшие памятники индийской культуры – «Ригведы». «Ригведа» - создана 2,5 тысячи лет назад до нашей эры. Они представляли собой сборники знаний той эпохи (обряды, поэтические гимны воспевающие красоту природы, свод законов Дхарма). В Индии йоги подразделяются на две группы: йоги - философы и йоги – практики. Йоги - практики уделяют в основном одному из аспектов учения йоги, а именно Хатха – йоге. Йоги – практики подразделяются на: профессионалов (руководят работой институтов йоготерапии, йогоцентров, обучают йоге, лечат больных людей) и не профессионалов (люди занимающиеся йогой для поддержания и развития своих способностей и самоусовершенствования). Йога популярна во всём мире, почти во всех странах созданы общества, секции, клубы, институты йоготерапии и йогокультуры. Источники йоги - авторитетные трактаты, такие как «Хатха Йога Прадипика», «Шива Самхита», «Йога Сутр», «Гхеранда Самхита». В них чётко поясняются методики, инструкция и техника для начинающих. Учение «Тантры» основано на работе с энергетическими каналами – выработка внутренней энергии, космогонического взгляда, работа с мантрами. Хатха – йога – это йога, в которой большое значение имеет непосредственно работа над своим телом. Хатха способна излечить тело, наладить подпортившуюся «энергию тела» при взаимодействии с внешней оболочкой тела, способствует достижению поставленной цели. Такая йога отличается от гимнастических упражнений ориентировкой непосредственно на сознание, нежели на своё тело. Проводится своеобразная внутренняя работа над собой. Хатха – йога способствует поддержанию в тонусе всех связок и групп мышц организма. С 1965 года в Индии действует указ об изучении йоги в учебных заведениях полиции и армии. Хатха – йога введена в ряде стран в систему обязательной физической подготовки военнослужащих, в первую очередь лётчиков и подводников, а также спортсмены и космонавты. Практические комплексы Хатха – йоги регулярно передают по телевидению. Создан Международный всемирный союз йоги со штаб – квартирой в Стокгольме, штаб – квартира	1	-	-

Европейской ассоциации йоги находится в Будапеште.			
Тема 2. Международные правила соревнований по йоге-спорту. История йога-спорта. Цель и виды йога-спорта (атлетический, артистический, ритмический, йога-асана спорт, акро-йога, йога-танс). Область и элементы йога-спорта. Участники соревнований. Одежда конкурсантов. Правила и обязанности соперников. Результаты соревнований. Организация соревнований. Судьи и рефери. Победитель соревнования (итоговая оценка).	1	-	-
Раздел II. Техника и методика обучения упражнениям Хатха – йоги			
Тема 1. Гимнастические упражнения на растягивание различных групп мышц. Йога для растяжки: польза и эффективные упражнения. Растяжка мышц ног. Упражнения для тазобедренного сустава. Физическая нагрузка для плечевого пояса. Развитие гибкости позвоночника. Подготовка к поперечному шпагату и др.	2	12	12
Тема 2. Специальные позы (асаны) Хатха – йоги Первая группа - она рассчитана прежде всего на улучшение функций головного и спинного мозга, на укрепление памяти, слуха, зрения и обоняния, на нормализацию пищеварительного аппарата щитовидной железы, на развитие мышц шеи и плеч. Вторая группа – упражнения предназначаются прежде всего для развития пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития подвижности позвоночника и рёбер. Третья группа – упражнения для улучшения функции органов брюшной полости и симпатического ствола вегетативной нервной системы, а также для укрепления мышц туловища. Четвёртая группа – основные позы для полного отдыха	4	24	24
Раздел III. Оздоровительные системы в йоге			
Тема 1. Питание в системе Хатха – йоги. Духовные принципы питания йогов. Правильное питание йогов (классика, согласно Хатха Йога Прадипика). Что есть, занимаясь йогой (современный подход).	1	-	-
Тема 2. Гигиена занятий йогой. Идеалы гигиены йоги. Шесть целей гигиены йоги. Возможность вечной молодости. Уход за зубами, ротовой полостью, языком, глазами и воздушными пазухами.	1	-	-
Итого	10	36	36

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	Задания на практическую подготовку	Количество часов очное
Тема 1. Гимнастические упражнения на растягивание различных групп мышц	Освоение техники выполнения гимнастических упражнений. Разработка комплекса упражнений на растягивание различных групп мышц	12

Тема 2. Специальные позы (асаны) Хатха – йоги	Освоение техники выполнения специальных поз (асан) Хатха-йоги. Сдача контрольных упражнений на измерение физических качеств Разработка комплекса упражнений (асан) по заданию преподавателя	24
--	--	----

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
Раздел 1. Основные понятия и сущность йоги.	1 История развития йоги. Философия йоги.	2	Подготовка к устному опросу. Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос. Реферат.
	2. Хатха-йога, основные черты, принципы.	2	Подготовка к устному опросу. Подготовка реферата.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос. Реферат.
	3. Значение и характеристика Асанов стоя. Техника выполнения.	6	Подготовка комплекса упражнений (асан) Подготовка конспекта урока Подготовка к сдаче контрольных упражнений на измерение физических качеств.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс упражнений (асан). Конспект урока Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств.
	4. Значение и характеристика Асанов лёжа. Техника выполнения.	4	Подготовка комплекса упражнений (асан) Подготовка конспекта урока	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс упражнений (асан). Конспект урока

	5. Значение и характеристика скрученных поз, наклоны вперед и назад. Техника выполнения.	4	Подготовка комплекса упражнений (асан) Подготовка конспекта урока	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс упражнений (асан). Конспект урока
Итого:		18			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
---	--

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения основных учений в области йоги. - положения основных и малодоступных учений в области йоги, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития йоги, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области йоги и ориентируется в них. - осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области йоги. Владеть: - самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;	Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения	Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания

		работа	физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок по музыкально-ритмическому воспитанию - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области йоги; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области йоги. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей -классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий по йоге.	упражнений на измерение физических качеств, реферат, практическая подготовка (комплекс упражнений (асан)).	конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практической подготовки (комплекса упражнений (асан))
ОПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - основные этапы спортивного отбора. - перечисляет основные признаки этапов Уметь: - оперировать методиками проведения спортивной ориентации - осуществлять разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - видеть ближайшие перспективы развития спортсмена. Владеть: - методиками антропометрической,	Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания

			физической, психологической диагностики индивида		реферата
	Продвин утый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самосто ятельная работа	Уметь: - определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - применять методики мероприятий спортивного отбора на практике. - планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - проводить комплексную диагностику. Владеть: - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат, практическая подготовка (комплекс упражнений (асан)).	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практической подготовки (комплекса упражнений (асан))
ОПК- 3	Порогов ый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самосто ятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. Уметь: - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока	Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания реферата

			(занятия) по йоге.		
Продвин утый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самосто ятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по йоге. - использовать в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания. Владеть: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат, практическая подготовка (комплекс упражнений (асан)).	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практической подготовки (комплекса упражнений (асан))	

ОПК-5	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - основные признаки социально-психологических качеств. - механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств - основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике. Уметь: - видеть ближайшие перспективы развития социально-психологических качеств обучающихся. - создавать отдельные педагогические ситуации для развития социально-психологических качеств обучающихся. Владеть: - основными методами воспитания	Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Уметь: - Определять степень развития социально-психологических качеств обучающихся. - Объясняет механизмы и прогнозировать ближайшую перспективу развития социально-психологических качеств. Владеть: - основными методами воспитания - планированием долгосрочное развитие социально-психологических качеств обучающихся. - способностью создавать условия для развития социально-психологических качеств обучающихся.	Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат, практическая подготовка (комплекс упражнений (асан)).	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практической подготовки (комплекса упражнений)

					(асан))
ОПК-6	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях по музыкально-ритмическому воспитанию - мотивацию и потребности их роли в области физической культуры и спорта. - технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям по йоге. Уметь: -ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения). Владеть: - понятийно - категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы. - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения.	Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания реферата

	Продвин утый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самосто ятельная работа	Уметь: определять эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям по йоге. Владеть: - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения - методами и средствами формирования морально - ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ.	Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат, практическая подготовка (комплекс упражнений (асан)).	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практической подготовки (комплекса упражнений (асан))
ОПК- 9	Порогов ый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самосто ятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - методами контроля и оценки физической подготовленности	Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания реферата

			обучающихся - алгоритмом постановки цели и выбора путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат, практическая подготовка (комплекс упражнений (асан)).	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практической подготовки (комплекса упражнений (асан))
ОПК-10	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных	Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта урока Шкала

		ситуаций, их профилактики и разрешения Уметь: - разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образовании. - определять прогнозы последствий принятых решений. Владеть: - техникой и приемами общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников - навыками обучения спортсменов. - технологией тренировки юных и квалифицированных спортсменов.	качеств, реферат	оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания реферата
Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения Уметь: - выявлением, обобщения и распространения эффективных форм и методов педагогической работы в области физкультуры и спорта - устанавливать контакт с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками Владеть:	Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат, практическая подготовка (комплекс упражнений (асан)).	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практической подготовки (комплекса упражнений (асан))

			- методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста - методами консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров по йоге.		
--	--	--	---	--	--

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания конспекта урока

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Шкала оценивания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценивания устного опроса

Требования к критерию	Количество баллов
Полно и аргументировано отвечает по содержанию задания. 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.	8-10 баллов
Ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	6-8 баллов
Ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	3-5 баллов
Ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.	0-2 балла

Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств

Пресс	Приседания	Отжимания	Гибкость	Баллы
Больше 115	Больше 154	Больше 14	Полная складка	15-20
85 - 115	122 - 154	9	1 - 2 см	10-14
53 - 84	90 - 121	3 - 8	3 - 4 см	6 - 9
21-52 раза	55 - 89	2	4 - 5 см	1-5
Меньше 21	Меньше 55	0	Больше 5	0

Шкала оценивания практической подготовки (комплекса упражнений (асан))

Критерии	Показатель критерия	Баллы
Техника выполнения упражнений (асан): головная поза (сиршасана), универсальная поза (сарвангасана), бумеранг (випарита - карани), плуг (халасана), лотос (падмасана), рыба (матсиасана), аист, кузнечик (шалабхасана), кобра, собака мордой вниз, дуга (дханурасана) и др.	Асаны соответствуют названию, выполнены с большой амплитудой и соответствуют задержке выполнения по времени.	30
	Асаны выполнены с недостаточной амплитудой.	20
	Асаны выполнены, но не точно.	10
	Асаны выполнены, но с грубыми ошибками.	0-5

5.3. 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.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Понятие «йога». Йога прошлого и настоящего.
2. История развития йоги, как системы воздействия на физическую основу человека и его способность контролировать разум.
3. Понятие «Хатка Йоги». Влияние «Хатка Йоги» на человека.
4. Противопоказания для занятий йогой.
5. Оздоровительные виды йоги и их краткая характеристика.
6. Техника и методика обучения упражнениям Хатка Йоги.
7. Упражнения Хатка Йоги на растягивание различных групп мышц.
8. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги для улучшения функций головного и спинного мозга, на укрепление памяти, слуха, зрения и обоняния.
9. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги для нормализации пищеварительной системы, поджелудочной железы.
10. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на развитие мышц шейного и плечевого отделов.
11. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на развитие пластичности мышц спины и сухожилий ног.
12. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на развитие подвижности позвоночника и ребер.
13. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на улучшение функций органов брюшной полости и симпатического ствола вегетативной нервной системы.
14. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на улучшение работы желудка и кишечника.
15. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги для полного расслабления и отдыха мышечной, нервной, дыхательной и С.С. систем.
16. Основы питания. Принципы рационального питания в системе Хатка Йоги.
17. Музыкальное сопровождение на занятиях йоги. Требования к музыке в йоге.
18. Оздоровительный эффект йоги и самоконтроль на занятиях.
19. Признаки утомления при физических нагрузках на занятиях по йоге.
19. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
20. Интенсивность занятий.
21. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.

22. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в йоге.
23. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
24. Йога. Характеристика программы.
25. Гигиена занятий йогой. Режим дня.

ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК ТЕМ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Основные понятия и определения йоги.
2. Философия йоги. История развития йоги.
3. Восемь ступеней йоги- Патанджали.
4. Основные принципы и черты Хатха-йоги.
5. Изучение основных Асанов и техника их выполнения.
6. Фазы выполнения Асана.
7. Выполнение Асанов стоя, сидя, лёжа на спине и животе, перевернутые позы, скручивания.
8. Влияние Асанов на внутренние органы и системы организма.
9. Пранаяма – система йогического дыхания, дыхательные упражнения, контроль дыхания.
10. Обучение йогическому дыханию; полное йогическое дыхание.
11. Выполнение Асанов в сочетании с дыханием.
12. Совершенствование техники выполнения Асанов.
13. Создание «благоприятной атмосферы» занятия. Влияние атмосферы занятия на расслабление и снятие психо-эмоционального напряжения.
14. Использование дополнительного оборудования на занятиях йогой. Одежда занимающихся.
15. Значение и применение аутогенных фраз на занятиях йогой. Способы самоконтроля и снятия внутреннего напряжения.
16. Обучение расслаблению занимающихся, как способу самоконтроля и снятию напряжения.
17. Йога для пожилых людей.
18. Метод йоги как одно из направлений современной реабилитации.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Йога – определение самой дисциплины. История и философия йоги.
2. Принципы построения тренировочной базы от простых к сложным.
3. Основы техники вьяам и пранавьяам. Сукшма Вьяама.
4. Специализированные вьяамы для раскрытия тазобедренных суставов, техники, способствующие быстрому освоению таких асан, как поза лотоса, шпагаты, мосты и пр. Вьяама как самостоятельная практика.

5. Дыхание и пранаямы. Энергетическая, физическая, ментальная и духовная основа пранаям. Польза и противопоказания. Задержки дыхания.
6. Основные трактаты по йоге. Этические и моральные принципы йоги.
7. Педагогика, основы работы преподавателем хатха-йоги. Принципы работы с группой и индивидуально.
8. Приветствие Солнцу, Луне, Земле. С мантрами и без них. Духовные и энергетические аспекты Приветствий Солнцу, Луне, Земле.
9. Понятие о Санкхье. Гуны: раджас, тамас и саттва.
10. Йоговские позы — асаны, как специальные энергоинформационные упражнения.
11. Что такое марма-видья (учение об энергетических точках и зонах). Йога и Аюрведа.
12. Брюшные манипуляции – уддияна-бандха, агнисара-дхаути, наули.
13. Бандхи, мудры – замки и печати. Особенности и функции.
14. Шаткармы – очистительные практики йоги.
15. Динамические комплексы — виньясы, группы виньяс.
16. Пратяхара и Дхарана (концентрация, сосредоточение). Дхьяна (медитация) и Самадхи (осознание).
17. Техники осознанного расслабления.
18. Понимание значения и функций позвоночника и опорно-двигательного аппарата.
19. Йога как практическая, философская и духовная система.
20. Роль тренера и личной практики в йоге.
21. Йоговское питание и режим дня.
22. Преподавание йоги в группе, индивидуально, для новичков, продвинутых, смешанных группах.
23. Тонкое строение человека, энергетические каналы, центры. Чакры как энергетические и духовные структуры.
24. Другие темы по согласованию с преподавателем.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТА УРОКА

1. «Йога для начинающих».
2. «Йога для студентов»
3. «Йога как средство снятия усталости в мышцах спины и позвоночника».
4. «Йога для детей с нарушениями осанки»
5. План конспект занятия по фитнес-йоге
6. Конспект урока по Хатха-йоге и др.
- 7.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ИЗМЕРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. На измерение гибкости- и.п. сед на полу. Выполняется наклон вперед, руки вытянуты вверх. Измеряется расстояние между кончиками пальцев рук и носками ног.

2. На силу мышц ног – и.п. основная стойка. Выполняются приседания, руки вперед. Подсчитывается количество приседаний в течение 4 минут.

3. На силу мышц рук – и.п. упор лежа, руки вдоль туловища. Выполняются отжимания. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.

4. На силу мышц брюшного пресса – и.п. лежа на спине. Выполняется поднятие и опускание ног на 90. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (примерный комплекс упражнений (асан))

1. Тадасана
2. Врикшасана
3. Уттхита Триканасана
4. Уттхита Паршваконасана
5. Виrabхадрасана I
6. Виrabхадрасана II
7. Паршвоттанасана
8. Саламба Сарвангасана I
9. Халасана
10. Шавасана

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат, практическая подготовка.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания теоретического зачёта

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полное раскрытие вопроса.	20 баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	15 -19 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	9 - 14 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	3-8 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0-2 балла

ИТОГОВАЯ ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1. Основная литература:

1. Айенгар, Б. К. С. Дерево йоги. Ежедневная практика. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2019. — 240 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82928.html>
2. Караев, Г. Методика преподавания йоги: практическое пособие для преподавателей йоги. — Москва : Прометей, 2019. — 158 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94457.html>
3. Мел, Н. Энергетика йоги: Практический курс. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2019. — 392 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82409.html>

6.2. Дополнительная литература:

1. Карлов, Д. Йога Знания. Практики самореализации . - Москва : Родники, 2021. - 288 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785972950089.html>
2. Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами йоги: учебное пособие. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 81 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107082.html>
3. Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95587.html>

4. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодёжи : учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев [и др.]. — Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, 2021. — 81 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122979.html>
5. Элиаде, М. Йога : бессмертие и свобода . - Москва : Академический Проект, 2019. - 427 с. - Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829123925.html>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1. www.vosmgou.ru
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://www.rsl.ru>
4. <https://www.yoga.ru/>
5. Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
6. ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде

