

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 11:51:25
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172805da5b7b559fc69e2

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

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6

Зав. кафедрой

/Антипов А.В./

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине (модулю)

Йога

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Москва
2026

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	4
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	8
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	12

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ДПК-5 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся.	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ДПК-6 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа

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
ДПК 5	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, Уметь: - описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности - 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	Текущий контроль: Устный опрос Реферат. Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 бал.

			(занятия) по физической культуре. Владеть: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составляет 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 физической культуре. Владеть: - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.	Текущий контроль: Устный опрос Реферат. Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 бал.
ДПК 6	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные плановые документы. - основные отчеты о проведении	Текущий контроль: Лабораторные работы. Оценка за разработку	41-60 бал.

			спортивных соревнований - Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях. Уметь: - Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график). - Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований - Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики. Владеть: - навыками по составлению текущих и перспективных планов (применительно к конкретным «производственным» задачам)	конспекта урока. Выполнение комплекса упражнений (асан) по заданию преподавателя Промежуточная аттестация: Зачёт	
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - основные плановые документы. - основные отчеты о проведении спортивных соревнований - Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях.	Текущий контроль: Лабораторные работы. Оценка за разработку конспекта урока. Выполнение комплекса упражнений	61-100 бал.

			Уметь: - составлением смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях. - Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д. Владеть: - навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня. - навыком составлением полного перечня отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия	(асан) по заданию преподавателя Промежуточная аттестация: Зачёт	
--	--	--	--	--	--

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.

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 уроке йоги. Музыкальный темп для различных частей урока. Требования к музыке в йоге.
18. Оздоровительный эффект йоги и самоконтроль на занятиях.
19. Признаки утомления при физических нагрузках на уроке йоги.
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.

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 йогогического дыхания, дыхательные упражнения, контроль дыхания.
10. Обучение йогогическому дыханию; полное йогогическое 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.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. История развития йоги.
2. Направление «Mind & body».
3. Йога для спортсменов.
4. Физиологические основы йоги.
5. Отличие направления йоги от оздоровительной аэробики.
6. Метод йоги как одно из направлений современной реабилитации.
7. Основной эффект и польза упражнений йоги.
8. Основные принципы упражнений йоги.
9. Виды йоги.
10. Йога для беременных.
12. Детская йога.
- 13 Организация занятия по йоге.

14. Значение аутогенных фраз на занятиях йогой.
15. Основные требования по технике выполнения упражнений йогой.
16. Асаны. Влияние Асанов на организм занимающихся.
17. Основные принципы и черты Хатха-йоги.
18. Влияние йоги на женское здоровье.
19. Составление программы занятий для рекреации занимающихся.
20. Влияние йоги на психоэмоциональное состояние занимающихся.
21. Основные требования к работе инструктора по йоге.
21. Йога прошлого и настоящего.
22. Развитие и становление нетрадиционных систем гимнастики.
23. Механизм действия дыхательных упражнений, в частности, пранаям.
24. Йога для пожилых людей.

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.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (АСАН)

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

СПИСОК ТЕМ ДЛЯ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ

1. Оздоровительная йога и ее разделы
2. Очистительные процедуры для кожи, очищение языка, и промывание носа: техника их выполнения. Упражнение для «очищения» зрения.
3. Питание в йоге: диета на ступени оздоровления организма.
4. Водный баланс и его нормализация.
5. Диета для достижения гибкости, равновесия и физической силы.
6. Хатха йога и ее особенности.
7. Хатха-йога как сосудистая, суставная, релаксационная и гормональная гимнастика.
8. Особенности выполнения поз йоги. Техника выполнения основных поз, безопасность при занятиях йогой.
9. Физиологическое воздействие асан йоги.
10. Условия для занятий йогой.
11. Динамические упражнения йоги. Разминка в йоге.
12. Упражнения для позвоночника. Разминочные комплексы для осанки. Разминка для глаз.
13. Комплекс «Приветствие солнцу» - правила его выполнения.
14. Особенности поз стоя, сидя и лежа, перевернутые позы.
15. Техника безопасности при разучивании и выполнении перевернутых поз.
16. Дыхательные упражнения в йоге. Правила их выполнения.
17. Физиологические механизмы воздействия дыхательных упражнений.
18. Методика выполнения основных дыхательных упражнений йоги: полное дыхание, квадратная пранаяма, бхастрика и капалабхати.
19. Релаксация, ее значение для современного человека и пути ее достижения.
20. Стресс и механизмы его возникновения. Релаксация мышц как механизм снятия последствий стресса и условие уравновешенного восприятия действительности.
21. Пути достижения глубокой релаксации. Эффективное и быстрое восстановление сил через релаксационные асаны.
22. Аутотренинг и самонастрои. Целительные самонастрои, правило их составления и использования.
23. Самовнушение и аутотренинг их различия и сходство. Выбор направленности самонастроев, сочетание мысленного внушения, эмоционального представления и релаксации тела.
24. Механизм воздействия аутотренинга и самонастроев.
25. Влияние медитаций на психику, техника безопасности.
26. Построение оздоровительной программы.
27. Подбор технологий йоги для ежедневного применения.

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

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение
Посещение лекционных и практических занятий	максимум 15 баллов
Лабораторные работы	максимум 10 баллов
Устный опрос	максимум 10 баллов
Составление конспекта урока по йоге	максимум 10 баллов
Выполнение комплекса упражнений (асан) по заданию преподавателя.	максимум 15 баллов
Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств	максимум 10 баллов
Реферат	максимум 10 баллов
Теоретический зачёт	максимум 20 баллов

ИТОГО: максимум 100 баллов.

Шкала оценки посещаемости

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	15 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	10-14 баллов
Нерегулярное посещение занятий	3-9 баллов
Регулярные пропуски	0-2 баллов

Шкала оценки 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 оценки написания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует 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 устных ответов

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

Оценивание лабораторных работ
(происходят в виде обсуждения заданной темы)

Требования к критерию	Количество баллов
Студент ясно изложил суть обсуждаемой темы, проявил логику изложения материала, представил аргументацию, ответил на вопросы, заданные преподавателем.	10 баллов
Студент ясно изложил суть обсуждаемой темы, проявил логику изложения материала, но не представил аргументацию, неверно ответил на вопросы, заданные преподавателем.	6-9 баллов
Студент ясно изложил суть обсуждаемой темы, но не проявил достаточную логику изложения материала, не представил аргументацию, неверно ответил на вопросы, заданные преподавателем.	3-5 баллов
Студент плохо понимает суть обсуждаемой темы, не смог ответить на вопросы преподавателя.	0-2 балла

Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физические качеств

Пресс	Приседания	Отжимания	Гибкость	Баллы
Больше 115	Больше 154	Больше 14	Полная складка	10
85 - 115	122 - 154	9	1 - 2 см	8-9
53 - 84	90 - 121	3 - 8	3 - 4 см	5-7
21-52 раза	55 - 89	2	4 - 5 см	2-4
Меньше 21	Меньше 55	0	Больше 5	0-1

Шкала оценивания комплекса упражнений (асан)

Критерии	Показатель критерия	Баллы
Техника выполнения упражнений (асан)	Асаны соответствуют названию, выполнены с большой амплитудой и соответствуют задержке выполнения по времени.	15
	Асаны выполнены с недостаточной амплитудой.	10-14
	Асаны выполнены, но не точно.	4-9
	Асаны выполнены, но с грубыми ошибками.	0-3

Шкала оценки 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

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено