

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФИО: Наумова Наталья Александровна
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.09.2025 16:35:06

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bffa791728038a5b7b5599c69e2

**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

*УТВЕРЖДЕН на
заседании кафедры
спортивных дисциплин
Протокол № от «19» 02. 2025г.
Зав. кафедрой Антипов А.В.*

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Йога

Направление подготовки
Физическая культура

Профиль:
44.03.01 Педагогическое образование

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Москва
2025

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.....	9
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	
.....13	

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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
УК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: -основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки по йоге; - средства и методы общей и специальной физической подготовки в йоге; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц занимающихся йогой - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в йоге; Уметь: - оценивать эффективность занятий йогой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы	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

			организма и на укрепление здоровья - навыками практического выполнения физических упражнений;		
Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: -основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки по йоге; - средства и методы общей и специальной физической подготовки в йоге; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц занимающихся йогой - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в йоге; Уметь: - оценивать эффективность занятий йогой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы	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))	

			организма и на укрепление здоровья - навыками практического выполнения физических упражнений; Владеть: - навыками и опытом составления комплексов упражнений (асан) по йоге с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья		
--	--	--	--	--	--

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	Асаны соответствуют названию, выполнены с большой амплитудой и соответствуют задержке выполнения по времени.	30

(ви́парита - карани), плуг (халасана), лотос (падмасана), рыба (матсиасана), аист, кузнечик (шалабхасана), кобра, собака мордой вниз, дуга (дханурасана) и др.	Асаны выполнены с недостаточной амплитудой.	20
	Асаны выполнены, но не точно.	10
	Асаны выполнены, но с грубыми ошибками.	0-5

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.

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 вьям и пранавьям. Сукшма Вьяма.
4. Специализированные вьямы для раскрытия тазобедренных суставов, техники, способствующие быстрому освоению таких асан, как поза лотоса, шпагаты, мосты и пр. Вьяма 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.

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. Вирахадрасана I
6. Вирахадрасана II
7. Паршвоттанасана
8. Саламба Сарвангасана I
9. Халасана
10. Шавасана

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 (комплекс упражнений (асан)) .

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