

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталья Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.09.2020 14:05:45
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра Спортивных игр и гимнастики

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
Протокол от « 7 » июля 20 20 г., № 72
Зав. кафедрой Иванов В.А.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Учебная дисциплина
Йога

Направление подготовки:
44.03.01. «Педагогическое образование»

Профиль подготовки:
" Физическая культура "

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Мытищи
2020 г.

Содержание

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

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	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
ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать - историю йоги от прошлого до настоящего; - историю и развитие «Хатка-йоги»; - гимнастические упражнения на растягивание различных групп мышц - специальные позы «Хатка-йоги» для развития различных групп мышц - термины специальных асан и уметь их применять при проведении упражнений. Уметь - применять знания истории йоги и её развитие при обучении специальным упражнениям. - выполнять гимнастические упражнения на растягивание мышц - выполнять специальные позы (асаны)	Текущий контроль: Устный опрос Реферат. Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 балл.

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	«Хатка-йоги». Знать - историю йоги от прошлого до настоящего - историю и развитие «Хатка-йоги» - гимнастические упражнения на растягивание различных групп мышц - специальные позы «Хатка-йоги» для развития различных групп мышц - термины специальных асан и уметь их применять при проведении упражнений Уметь - применять знания истории йоги и её развитие при обучении специальным упражнениям. - выполнять гимнастические упражнения на растягивание мышц - выполнять специальные позы (асаны) «Хатка-йоги». Владеть - техникой выполнения и методикой обучения упражнений на растягивание мышц рук, ног, спины;	Текущий контроль: Устный опрос Реферат. Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 балл.
--	-------------	---	---	---	--------------

				- техникой выполнения и методикой обучения специальных поз «Хатка-йоги»		
ПК-2 способ ностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать - правила страховки и предупреждение травм при выполнении гимнастических упражнений на растягивание; - правила страховки и предупреждение травм при выполнении специальных асан «Хатка-йоги»; - дозировку и длительность выполнения упражнений.	Текущий контроль: Лабораторные работы. Оценка за разработку конспекта урока. Выполнение комплексов упражнений (асан) по	41-60 балл.	

			Уметь - выполнять страховку гимнастических и специальных упражнений - правильно дозировать выполняемые упражнения по их количеству и времени; - составлять конспект урока по йоге.	заданию преподавателя Промежуточная аттестация: Зачёт	
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать - правила страховки и предупреждение травм при выполнении гимнастических упражнений на растягивание; - правила страховки и предупреждение травм при выполнении специальных асан «Хатка-йоги»; - дозировку и длительность выполнения упражнений. Уметь - выполнять страховку гимнастических и специальных упражнений; - правильно дозировать выполняемые упражнения по их количеству и времени; - составлять конспект урока по йоге.	Текущий контроль: Лабораторные работы. Оценка за разработку конспекта урока. Выполнение комплекса упражнений (асан) по заданию преподавателя Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 балл.	

				Владеть - умением страховки гимнастических упражнений; - умением страховки специальных поз (асан) «Хатка-йоги».		
ПК-4 способн остью использовать возможности образовательн ой среды для достижения личностных, метапредметны х и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно- воспитательного процесса	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать - учебные базовые и специальные элективные программы по йоге. Уметь -реализовывать учебные базовые и специальные элективные программы по йоге.	Текущий контроль: Устный опрос Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств. Реферат. Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 балл.	

средствами преподаваемого учебного предмета	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать - учебные базовые и специальные элективные программы по йоге. Уметь -реализовывать учебные базовые и специальные элективные программы по йоге. Владеть - умением применять знания учебных базовых и специальных элективных программ в лекциях и практических занятиях.	Текущий контроль: Устный опрос Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств. Реферат. Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 балл.
---	-------------	---	--	--	--------------

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 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.

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. 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.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (АСАН)

1. Тадасана
2. Врикшасана
3. Уттхита Триканасана
4. Уттхита Паршваконасана
5. Виравхадрасана I
6. Виравхадрасана II
7. Паршвоттанасана

8. Саламба Сарвангасана I
9. Халасана
10. Шавасана

ПРИМЕРНЫЙ 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 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 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