

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный идентификатор документа:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b539K69ed

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры  
Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 2023 г.

  
/Кулишенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

Йога

**Направление подготовки**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Профиль:**

Физическая культура и дополнительное образование

**Квалификация**

Бакалавр

**Форма обучения**

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры

Протокол «29» 06 2023 г. № 4

Председатель УМКом 

/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных  
игр, гимнастики и единоборств

Протокол от «26» 06 2023 г. № 9

И.о. зав. кафедрой 

/Гунер Ю.Л./

Мытищи

2023

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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 № 125.

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

## 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.....                                 | 19 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 20 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 20 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 20 |

# **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:

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

При её освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: анатомия человека, возрастная анатомия, физиология и культура здоровья, философия, гимнастика с методикой проведения, фитнес, теория и методика физической культуры.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны студентам для прохождения учебной практики (ознакомительной практики), изучения теории и методики физического воспитания.

## 3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объём дисциплины

| Показатель объема дисциплины                        | Форма обучения |
|-----------------------------------------------------|----------------|
|                                                     | Очная          |
| Объем дисциплины в часах                            | 40             |
| <b>Контактная работа:</b>                           | <b>30,2</b>    |
| Лекции                                              | 4              |
| Практические занятия                                | 26             |
| из них, в форме практической подготовки             | 26             |
| <b>Контактные часы на промежуточную аттестацию:</b> | <b>0,2</b>     |
| Зачет                                               | 0,2            |
| Самостоятельная работа                              | 2              |
| Контроль                                            | 7,8            |

**Форма промежуточной аттестации:** зачёт в 5 семестре

### 3.2. Содержание дисциплины по очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов |                      |                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Лекции       | Практические занятия |                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              | Общес-кол-во         | из них, в форме практич еской подгото вки |
| Раздел I. История и развитие йоги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                      |                                           |
| Тема 1. Йога прошлого и настоящего<br>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.<br>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.<br>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. | 0.5          | -                    | -                                         |
| Тема 2. История и развитие Хатха – йоги<br>Йога – это экспериментальная система воздействия на физическую основу человека и его развитие, некоторых восприятий и способностей контролировать разум.<br>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 тоне всех связей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0.5          | -                    | -                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| и групп мышц организма.<br>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 Европейской ассоциации йоги находится в Будапеште.                                                                                                                                                                                                                |          |           |           |
| <b>Раздел II. Техника и методика обучения упражнениям Хатха – йоги</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |           |           |
| <b>Тема 1. Гимнастические упражнения на растягивание различных групп мышц.</b> 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1        | 10        | 10        |
| <b>Тема 2. Специальные позы (асаны) Хатха – йоги</b><br><b>Первая группа</b> - 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.<br><b>Вторая группа</b> – упражнения предназначаются прежде всего для развития пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития подвижности позвоночника и рёбер.<br><b>Третья группа</b> – упражнения для улучшения функции органов брюшной полости и симпатического ствола вегетативной нервной системы, а также для укрепления мышц туловища.<br><b>Четвёртая группа</b> – основные позы для полного отдыха | 1        | 16        | 16        |
| <b>Раздел III. Оздоровительные системы в йоге</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |           |           |
| <b>Тема 1. Питание в системе Хатха – йоги.</b> Духовные принципы питания йогов. Правильное питание йогов (классика, согласно Хатха Йога Прадипика). Что есть, занимаясь йогой (современный подход).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0.5      | -         | -         |
| <b>Тема 2. Гигиена занятий йогой.</b> Идеалы гигиены йоги. Шесть целей гигиены йоги. Возможность вечной молодости. Уход за зубами, ротовой полостью, языком, глазами и воздушными пазухами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0.5      | -         | -         |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b> | <b>26</b> | <b>26</b> |

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| Тема                                        | Задания на практическую подготовку                                                                                          | Количество часов |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Тема 1. Гимнастические упражнения на</b> | Освоение техники выполнения гимнастических упражнений. Разработка комплекса упражнений на растягивание различных групп мышц | 10               |

|                                               |                                                                                                                                                                                                |    |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| растягивание различных групп мышц             |                                                                                                                                                                                                |    |
| Тема 2. Специальные позы (асаны) Хатха – йоги | Освоение техники выполнения специальных поз (асан) Хатха-йоги. Сдача контрольных упражнений на измерение физических качеств<br>Разработка комплекса упражнений (асан) по заданию преподавателя | 16 |

#### 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.<br>2. Хатха-йога, основные черты, принципы.     | 0.5          | Подготовка к устному опросу.<br>Подготовка реферата                                                                                                | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос.<br>Реферат.                                                                                           |
|                                             | 3. Значение и характеристика Асанов стоя. Техника выполнения.                            | 0.5          | Подготовка комплекса упражнений (асан)<br>Подготовка конспекта урока<br>Подготовка к сдаче контрольных упражнений на измерение физических качеств. | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Комплекс упражнений (асан).<br>Конспект урока<br>Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств. |
|                                             | 4. Значение и характеристика Асанов лёжа. Техника выполнения.                            | 0.5          | Подготовка комплекса упражнений (асан)<br>Подготовка конспекта урока                                                                               | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Комплекс упражнений (асан).<br>Конспект урока                                                                       |
|                                             | 5. Значение и характеристика скрученных поз, наклоны вперед и назад. Техника выполнения. | 0.5          | Подготовка комплекса упражнений (асан)<br>Подготовка конспекта урока                                                                               | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Комплекс упражнений (асан).<br>Конспект урока                                                                       |

## 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                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 1. Работа на учебных занятиях<br>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                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки по йоге;<br>- средства и методы общей и специальной физической подготовки в йоге;<br>- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц занимающихся йогой<br>- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а | Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат. | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания конспекта урока<br>Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств<br>Шкала оценивания реферата |

|             |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|             |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в йоге;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность занятий йогой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья - навыками практического выполнения физических упражнений;</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| Продвинутый | <p>1. Работа на учебных занятиях</p> <p>2 Самостоятельная работа</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки по йоге;</li> <li>- средства и методы общей и специальной физической подготовки в йоге;</li> <li>- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц занимающихся йогой</li> <li>- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а</li> </ul> | <p>Устный опрос, конспект урока, выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств, реферат, практическая подготовка (комплекс упражнений (асан)).</p>                                                                                                                                                                                                                         | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания конспекта урока</p> <p>Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания практической подготовки (комплекса упражнений (асан))</p> |  |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в йоге;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность занятий йогой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья - навыками практического выполнения физических упражнений;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul> |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### 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 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 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))**

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Показатель критерия</b>                                                                                   | <b>Баллы</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 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 व्याм и пранавьям. Сукшма Вьяма.
4. Специализированные व्याмы 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. Пратьяхара 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. Вирабхадрасана I

6. Вирабхадрасана 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 (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**

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                      | <b>Количество баллов</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 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.

| <b>Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины</b> | <b>Оценка по дисциплине</b> |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 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](http://www.vosmgou.ru)
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://www.rsl.ru>
4. <https://www.yoga.ru/>

## **7. 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](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://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 подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.