Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2026 09:35:39
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

**Образовательное частное учреждение высшего образования**
**«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»**
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ЖУРНАЛИСТИКИ И, ТЕЛЕВИДЕНИЯ И МЕДИАКОММУНИКАЦИЙ**

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор Международного
института журналистики и,
телевидения и медиакоммуникаций
_____ Ю.В. Шуйская
«17» декабря 2025г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**по учебной дисциплине:**
**Йога**

**Направление подготовки**
**42.03.02 Журналистика**
**(уровень бакалавриат)**

**Направление\профиль:**
**«Теле – и интернет-журналистика»**

**Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная**

**Москва**

Фонд оценочных средств для дисциплины «Йога». Направление подготовки/специальность 42.03.02 Журналистика, направленность (профиль): «Теле- и интернет-журналистика» / В.Б. Иванов – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Разработчик: В.Б. Иванов

Заведующий кафедрой:  / Ю. В. Шуйская

## 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Йога» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины (РПД) «Йога». На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Для определения качества освоения обучающимися учебного материала по дисциплине используются следующие оценочные средства:

| № п/п | Оценочное средство | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|---|---|---|
| 1 | Тестирование | Вид контроля, позволяющий оценить изученный теоретический материал. | Вопросы для проведения тестирования |
| 2 | Практические задания | Вид контроля, позволяющий оценить умение обучающегося применять осваиваемую компетенцию в практических ситуациях и при решении производственных задач | Задания к практическому занятию |
| 3 | Контрольная работа | Вид контроля, позволяющий определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций | Задания контрольной работы |
| 4 | Самостоятельная работа | Вид контроля, позволяющий оценить проработку теоретического материала, изучение рекомендуемой литературы, выполнение практико-ориентированных заданий (заполнение таблиц, проведение сравнительного анализа, составление схем и др.), решение практических задач, создание презентаций, написание рефератов, подборку нормативного и иного материала и выполнение других заданий | Задания самостоятельной работы |
| 5 | Курсовая работа | Вид контроля, позволяющий выявить степень владения базовыми знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обучения, и определить уровень владения новым материалом | Индивидуальные задания (темы) для курсовой работы |
| 6 | Зачет/Зачет с оценкой/Экзамен | Вид контроля, позволяющий выявить степень овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для дальнейшего освоения образовательной программы подготовки | Вопросы для подготовки к зачету/зачету с оценкой/экзамену |

## 3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЕ

### 3.1. Сопроводительная информация.

| | |
|---|---|
| Разработчик | Иванов В.Б. |
| Кафедра | Журналистики, медиакоммуникаций и рекламы |
| Наименование дисциплины | Йога |
| Факультет / институт | Международный институт журналистики, телевидения и медиакоммуникаций |
| Направление подготовки / специальность | 42.03.02 Журналистика \ Теле- и интернет-журналистика |
| Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон) | 30 |
| Общее время тестирования (мин) | 90 |
| Общее количество вопросов/заданий в ФОС | От 30 до 60 |
| Размещенность на веб-сайте Университета примерного перечня вопросов, заданий ФОС – для подготовки обучающихся к прохождению оценки (да / нет) | Да |

### 3.2. Характеристика оцениваемых компетенций.

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции |
|---|---|---|
| **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ИУК-7.1.** Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни; знает сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>**ИУК-7.2.** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br>**ИУК-7.3.** Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеет опытом практических действий в сфере применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, опытом действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной деятельности |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### 4.1. ТИПОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.

Тесты содержат набор вопросов, в полном объеме охватывающие изученный теоретический материал по указанной теме (индикаторы ЗНАТЬ). Выполнение тестов позволяет определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы,

оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций. Индивидуальный тестовый сеанс для каждого обучающегося формируется по специальному алгоритму, обеспечивающему заданную тематическую структуру и пропорциональное наличие вопросов разного типа и сложности.

***При формировании тестов необходимо использовать задания следующих типов***:

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

Тип задания 3. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом.

<table>
<tr><th>Тема</th><th>Код и формулировка компетенции</th><th>Индикаторы достижения компетенции</th><th>Тест по теме</th></tr>
<tr><td>Тема.1<br>Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</td><td>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>ИУК-7.1. Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни; знает сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</td><td>Соотнесите метод самоконтроля при занятиях йогой и его функциональное назначение.<br>Каждый элемент используется один раз.<br><br>
<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Характеристика</th></tr>
<tr><td>А</td><td>Контроль частоты сердечных сокращений и дыхания</td><td>1</td><td>Оценка степени восстановления организма и адаптации к нагрузке</td></tr>
<tr><td>Б</td><td>Антропометрические показатели (масса тела, осанка, подвижность)</td><td>2</td><td>Определение реакции сердечно-сосудистой системы на выполнение асан и дыхательных практик</td></tr>
<tr><td>В</td><td>Субъективная оценка самочувствия и уровня напряжения</td><td>3</td><td>Отслеживание изменений физического развития и подвижности суставов</td></tr>
<tr><td>Г</td><td>Функциональные пробы (ортостатическая проба, проба с задержкой дыхания)</td><td>4</td><td>Фиксация ощущений напряжения, утомления, дискомфорта и общего психоэмоционального состояния</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>5</td><td>Анализ соревновательных результатов практиков</td></tr>
</table>
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:
<table>
<tr><th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>Г</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Тест по теме |
|---|---|---|---|
| | | | КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ: А–2, Б–3, В–4, Г–1<br><br>**2. Вопрос:**<br>Во время выполнения комплекса асан обучающийся почувствовал головокружение, потемнение в глазах и резкую слабость. Какое действие является правильным с точки зрения техники безопасности при занятиях йогой?<br>а) Продолжить выполнение асан в более медленном темпе<br>б) Немедленно прекратить выполнение упражнения, принять безопасное положение (например, Шавасана) и сообщить преподавателю о своём состоянии<br>в) Углубить дыхание и увеличить амплитуду движений для «преодоления» состояния<br>г) Сделать короткую паузу и самостоятельно продолжить занятие без уведомления преподавателя<br>**Ключ:** б<br><br>**Обоснование (студенческий вариант):**<br>При появлении головокружения и выраженной слабости необходимо прекратить выполнение асан, принять безопасное положение для восстановления дыхания и кровообращения и сообщить преподавателю. Это соответствует принципам безопасности и ненасилия по отношению к собственному организму, а также позволяет своевременно предотвратить возможные осложнения.<br><br>**3. Расположите элементы обеспечения безопасности и самоконтроля при занятиях йогой в логической последовательности — от исходной установки к практическому действию.**<br>1. Анализ текущего самочувствия и возможных ограничений по здоровью<br>2. Получение инструктажа по технике безопасности и особенностям выполнения асан<br>3. Осознанное соблюдение техники выполнения асан и дыхательных практик<br>4. Прекращение выполнения упражнения или переход в безопасное |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Тест по теме |
|---|---|---|---|
| | | | положение при появлении дискомфорта<br>5. Осознание личной ответственности и принципа ненасилия по отношению к собственному телу<br>**Правильная последовательность:**<br>5 → 2 → 1 → 3 → 4<br><br>**Краткое обоснование:**<br>Сначала формируется ответственное и осознанное отношение к собственному здоровью. Затем обучающийся получает инструктаж по технике безопасности, после чего оценивает своё текущее состояние перед началом практики. Выполнение асан осуществляется с соблюдением техники и контроля дыхания. При появлении дискомфорта или ухудшении самочувствия занятие корректируется или прекращается, что соответствует принципам безопасной практики йоги. |
| Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по йоге | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ИУК-7.2.** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. | **1. Ситуация:**<br>Обучающийся приступил к занятиям по йоге. При выполнении асан он задерживает дыхание, чрезмерно напрягает мышцы шеи и поясницы, чтобы «усилить эффект».<br>**Вопрос:**<br>Какая корректировка практики является методически обоснованной?<br>а) Увеличить продолжительность удержания асан<br>б) Снизить глубину выполнения асаны, восстановить ровное дыхание и сосредоточиться на устойчивости и комфорте положения<br>в) Перейти к более сложным асанам для ускоренного развития гибкости<br>г) Полностью исключить статические позы из практики<br>Ключ: б<br>**Обоснование (студенческий вариант):**<br>Йога основана на принципах устойчивости и комфорта положения, согласования движения и дыхания, а также ненасилия по отношению к телу. При нарушении техники и дыхания необходимо уменьшить глубину асаны, восстановить спокойное дыхание и вернуть контроль над положением тела. Это обеспечивает безопасную адаптацию и предотвращает перегрузку. |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Тест по теме |
|---|---|---|---|
| | | | **2. Какие методические принципы определяют дозирование нагрузки в йоге?**<br>а) Приоритет качества выполнения асаны и устойчивости положения над глубиной растяжения<br>б) Ориентация на выраженное мышечное утомление как показатель эффективности<br>в) Индивидуализация практики с учётом уровня подготовленности и состояния здоровья<br>г) Контроль дыхания как средство регуляции нагрузки<br>д) Максимальное увеличение амплитуды движения в каждой асане<br>**Правильные ответы:** а, в, г<br>**Обоснование (студенческий вариант):**<br>Дозирование нагрузки в йоге определяется качеством выполнения асан, устойчивостью положения и сохранением спокойного дыхания (а). Существенную роль играет индивидуализация практики с учётом физических возможностей и состояния здоровья занимающегося (в). Контроль дыхания (г) позволяет регулировать интенсивность нагрузки и поддерживать функциональное равновесие организма. Ориентация на сильное утомление или максимальную амплитуду противоречит принципам безопасной и осознанной практики.<br><br>**3. Расположите этапы организации занятий по йоге в логической последовательности**<br>1. Освоение базовых принципов йоги (дыхание, устойчивость, концентрация внимания)<br>2. Оценка уровня физической подготовленности и состояния здоровья занимающегося<br>3. Подбор комплекса асан с учётом индивидуальных особенностей<br>4. Постепенное усложнение практики и увеличение времени удержания асан<br>5. Ознакомление с целями и структурой занятия<br>**Ключ:**<br>2 → 5 → 1 → 3 → 4 |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Тест по теме |
|---|---|---|---|
| Тема 3. Самостоятельные занятия йогой и индивидуализация тренировочной нагрузки | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ИУК-7.3.** Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеет опытом практических действий в сфере применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, опытом действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной деятельности | **Задание:**<br>Опишите, какие показатели самоконтроля вы будете использовать при самостоятельных занятиях йогой и как по ним можно определить необходимость изменения нагрузки.<br>**Укажите:**<br>• не менее 4 показателей;<br>• кратко объясните значение каждого.<br><br>**Образец ответа (студенческий вариант):**<br>При самостоятельных занятиях йогой целесообразно использовать следующие показатели самоконтроля:<br>ачество выполнения асан (устойчивость и комфорт положения). Если поза становится нестабильной, возникает чрезмерное напряжение или боль, это свидетельствует о необходимости уменьшить глубину асаны или сократить время удержания.<br>итм и характер дыхания. Задержка дыхания, его учащение или поверхностность указывают на превышение допустимой нагрузки. Спокойное, ровное дыхание подтверждает адекватность интенсивности практики.<br>щущения в суставах и позвоночнике. Появление резкой боли или выраженного дискомфорта требует немедленной коррекции позы или прекращения упражнения. Лёгкое растяжение без болевых ощущений считается допустимым.<br>бщее самочувствие и психоэмоциональное состояние. Чувство спокойствия, умеренной усталости и лёгкости после практики свидетельствуют о правильной дозировке нагрузки. Головокружение, слабость или раздражительность указывают на необходимость снижения интенсивности.<br>Таким образом, самоконтроль в йоге основан на осознанности, согласовании движения и дыхания, а также уважительном отношении к возможностям собственного организма. Цель практики — гармонизация состояния, а не достижение предельных нагрузок.<br><br>**Задание:**<br>Опишите, какие ошибки чаще всего допускаются при самостоятельных занятиях йогой и как их можно избежать. |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Тест по теме |
|---|---|---|---|
| | | | Укажите:<br>• не менее 3 типичных ошибок;<br>• способы их предотвращения.<br><br>**Образец ответа (студенческий вариант):**<br>При самостоятельных занятиях йогой одной из наиболее распространённых ошибок является стремление углубить асану за счёт чрезмерной амплитуды или силового воздействия на тело. Это может привести к перегрузке суставов и связок. Предотвратить такую ошибку можно за счёт уменьшения глубины позы, использования опор (блоков, ремней) и ориентации на ощущение устойчивости и комфорта.<br>Второй типичной ошибкой является нарушение дыхания — его задержка или учащение при удержании асан. Для предотвращения необходимо сохранять ровное, спокойное дыхание и корректировать позу, если дыхание становится поверхностным или сбивчивым.<br>Третьей ошибкой является преждевременный переход к сложным асанам без освоения базовых положений и подготовки мышц и суставов. Избежать этого помогает постепенность в освоении практики, регулярность занятий и внимательное отношение к собственным возможностям.<br>Таким образом, основой безопасной самостоятельной практики йоги являются осознанность, контроль дыхания и соблюдение принципа постепенности нагрузки.<br><br>**Опишите конкретную ситуацию, в которой вы используете элементы йоги в повседневной жизни и тем самым демонстрируете пример регулярной физической активности (учёба, дом, рабочая обстановка).**<br>**Укажите:**<br>• где и при каких условиях это происходит;<br>• какие действия вы выполняете;<br>• какой практический результат это даёт.<br><br>**Образец ответа (студенческий вариант):**<br>Во время длительной работы за компьютером я использую элементы йоги для профилактики утомления и поддержания правильной осанки. Каждые 1–2 часа я выполняю короткий комплекс: мягкие наклоны и прогибы |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Тест по теме |
|---|---|---|---|
| | | | позвоночника, простые асаны на раскрытие плечевого пояса, а также дыхательные упражнения с медленным и глубоким вдохом и выдохом. Такая практика позволяет снять мышечное напряжение в области шеи и спины, улучшить кровообращение и восстановить концентрацию внимания. Регулярное использование элементов йоги в повседневной жизни способствует формированию привычки к осознанному движению и поддержанию работоспособности без перегрузки организма. |

***Критерии оценивания тестового задания:***

| Оценка | Критерии оценивания |
|---|---|
| **отлично** | от 90 до 100 % правильно выполненных заданий |
| **хорошо** | от 70 до 89 % правильно выполненных заданий |
| **удовлетворительно** | от 50 до 69 % правильно выполненных заданий |
| **неудовлетворительно** | менее 50 % правильно выполненных заданий |

**4.2 ТИПОВЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

Практические задания должны отражать умение обучающегося применять осваиваемую компетенцию в практических ситуациях и при решении производственных задач (индикаторы УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ).

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Задания к практическому занятию |
|---|---|---|---|
| Тема.1<br>Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ИУК-7.2.** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения | **1. Содержание задания**<br>Обучающийся разрабатывает комплекс асан и дыхательных упражнений для учебно-тренировочного занятия по йоге с учётом уровня физической подготовленности занимающегося, состояния опорно-двигательного аппарата и возможных ограничений по здоровью. Обосновывает выбор упражнений с позиции принципов йоги (устойчивость и комфорт положения, контроль дыхания, концентрация внимания, постепенность нагрузки) и рационального распределения интенсивности практики.<br>**Форма контроля:**<br>Устный опрос, наблюдение за демонстрацией асан.<br><br>**2. Содержание задания**<br>Обучающийся определяет параметры нагрузки в занятии по йоге (время удержания асан, последовательность поз, темп переходов, |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Задания к практическому занятию |
|---|---|---|---|
| | | работоспособности. | продолжительность практики, характер пауз расслабления, использование пранаямы) и объясняет, как их изменение влияет на функциональное состояние организма, уровень напряжения и общую работоспособность.<br>**Форма контроля:**<br>Анализ ответа обучающегося, обсуждение обоснования.<br><br>**3. Содержание задания**<br>Обучающийся демонстрирует осознанное применение принципов йоги при выполнении комплекса асан (согласование движения и дыхания, поддержание устойчивости и комфорта в позе, контроль положения позвоночника, соблюдение принципа ненасилия и постепенности нагрузки) как средства поддержания физической формы и саморегуляции психофизического состояния.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение, устный комментарий с самоанализом выполнения. |
| Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по йоге | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ИУК-7.2.** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. | **1. Содержание задания**<br>Обучающийся выполняет комплекс асан, направленных на развитие одного из физических качеств (гибкость, статическая выносливость, координация, равновесие), и определяет их функциональную направленность в структуре занятия (подготовительные, основные, компенсаторные или расслабляющие асаны), обосновывая выбор с позиции принципов йоги (устойчивость, комфорт, осознанность, согласование с дыханием).<br>**Форма контроля:**<br>Устный опрос, наблюдение за техникой выполнения асан.<br><br>**2. Содержание задания**<br>Обучающийся демонстрирует умение поддерживать физическую подготовленность посредством регулярных занятий йогой, соблюдая принципы контроля дыхания, устойчивости положения, концентрации внимания и рационального распределения нагрузки (время удержания асан, последовательность, интенсивность, паузы расслабления).<br>**Форма контроля:** |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Задания к практическому занятию |
|---|---|---|---|
| | | | Наблюдение преподавателя с оценкой техники выполнения и саморегуляции нагрузки.<br><br>**3. Содержание задания**<br>Обучающийся объясняет последовательность освоения и развития физических качеств в занятиях йогой с учётом уровня физической подготовленности, необходимости освоения базовых асан, постепенного увеличения времени удержания поз и усложнения координационных элементов без нарушения техники и принципа ненасилия.<br>**Форма контроля:**<br>Анализ ответа обучающегося, оценка логики и обоснованности выводов. |
| Тема 3. Самостоятельные занятия йогой и индивидуализация тренировочной нагрузки | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ИУК-7.3.** Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеет опытом практических действий в сфере применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, опытом действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной деятельности | **1. Содержание задания**<br>Обучающийся демонстрирует владение методами поддержания должного уровня физической подготовленности посредством самостоятельных занятий йогой, направленных на развитие гибкости, статической выносливости, координации и баланса, с учётом индивидуальных физиологических особенностей организма и состояния опорно-двигательного аппарата.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения заданий.<br><br>**Оцениваемые аспекты:**<br>• регулярность самостоятельной практики;<br>• адекватность выбранной нагрузки (сложность асан, время удержания, последовательность, темп переходов);<br>• корректность техники выполнения асан (устойчивость и комфорт положения, контроль дыхания, правильное положение позвоночника);<br>• соблюдение требований техники безопасности и принципа постепенности нагрузки;<br>• осознанность выполнения и способность к саморегуляции практики.<br><br>**2. Содержание задания**<br>Обучающийся демонстрирует опыт практического применения элементов йоги как средства поддержания физического состояния, |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Задания к практическому занятию |
|---|---|---|---|
| | | | коррекции осанки и профилактики утомления в условиях учебной и (или) профессиональной деятельности с ограниченной двигательной активностью.<br>Форма контроля:<br>Наблюдение, устный комментарий обучающегося.<br><br>**Оцениваемые аспекты:**<br>• уместность применения элементов йоги в повседневной деятельности (дыхательные практики, простые асаны на раскрытие грудного отдела, мобилизация позвоночника, упражнения на мягкое вытяжение);<br>• осознанность выбора асан и режима нагрузки (время удержания, последовательность, интенсивность);<br>• согласование движения и дыхания при выполнении упражнений;<br>• направленность действий на поддержание работоспособности, снижение мышечного напряжения и улучшение психоэмоционального состояния.<br><br>**3. Содержание задания**<br>Обучающийся описывает и (или) демонстрирует личный опыт соблюдения и распространения практик регулярной физической активности с использованием йоги в различных социальных ситуациях (учебная группа, семья, профессиональная среда), обосновывая их значение для поддержания здоровья, формирования правильной осанки, психоэмоциональной устойчивости и профилактики перегрузок.<br>Форма контроля:<br>Анализ ответа обучающегося, устный комментарий.<br><br>**Оцениваемые аспекты:**<br>• осознание роли регулярной двигательной активности и принципов йоги (осознанность, контроль дыхания, постепенность) в повседневной жизни;<br>• адекватность предлагаемых форм вовлечения в практику (короткие комплексы асан, дыхательные упражнения, групповые занятия);<br>• направленность действий на формирование устойчивых навыков саморегуляции, сохранения работоспособности и здорового образа жизни; |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Задания к практическому занятию |
|---|---|---|---|
| | | | • способность аргументировать значимость йоги как здоровьесберегающей технологии. |

***Критерии оценивания практических занятий:***

| Оценка | Критерии оценивания |
|---|---|
| **отлично** | Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи, формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, обосновывает свои суждения и даёт правильные ответы на вопросы преподавателя |
| **хорошо** | Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи и формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, но содержание ответов имеют некоторые неточности и требуют уточнения и комментария со стороны преподавателя |
| **удовлетворительно** | Выставляется, если обучающийся знает и понимает материал по заданной теме, но изложение неполное, непоследовательное, допускаются неточности в определении понятий, студент не может обосновать свои ответы на уточняющие вопросы преподавателя |
| **неудовлетворительно** | Выставляется, если обучающийся допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Делает ошибки в ответах на уточняющие вопросы преподавателя |

### 4.3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольные работы содержат несколько практических заданий по индивидуальным вариантам, в полном объеме охватывающих изученный материал по указанной теме (индикаторы УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ). Выполнение контрольных работ позволяет определить результат освоения компетенций по дисциплине в рамках рассматриваемой темы, оцениваемый с помощью соответствующих индикаторов достижения компетенций.

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Типовой вариант контрольной работы |
|---|---|---|---|
| Прикладные формы физической подготовки в системе физической культуры | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ИУК-7.2.** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и | **1. Содержание задания**<br>Обучающийся выполняет серию асан в контролируемом темпе, направленных на развитие статической выносливости и укрепление мышц, обеспечивающих стабилизацию позвоночника и суставов (позы стоя, балансовые асаны, упрощённые вариации планки), с соблюдением принципов устойчивости, комфорта и контроля дыхания.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя.<br>Критерии оценки:<br>• участие в выполнении задания;<br>• сохранение качества положения при удержании асан;<br>• корректность техники (устойчивость, положение позвоночника, контроль |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Типовой вариант контрольной работы |
|---|---|---|---|
| | | умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br>**ИУК-7.3.** Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеет опытом практических действий в сфере применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, опытом действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной деятельности | дыхания);<br>• способность регулировать нагрузку в зависимости от самочувствия.<br><br>**2. Содержание задания**<br>Обучающийся выполняет комплекс асан с акцентом на укрепление мышц корпуса и конечностей (позы в упоре, балансовые асаны, статические удержания), в объёме, рекомендованном преподавателем.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения.<br>Критерии оценки:<br>• правильность выполнения асан;<br>• устойчивость и контроль положения тела;<br>• соблюдение техники безопасности;<br>• адекватность распределения нагрузки без утраты качества выполнения.<br><br>**3. Содержание задания**<br>Обучающийся выполняет асаны, направленные на развитие гибкости и подвижности позвоночника и основных мышечных групп, применяемые в структуре занятия по йоге.<br>Форма контроля:<br>Наблюдение преподавателя.<br>**Критерии оценки:**<br>• плавность и осознанность выполнения;<br>• отсутствие резких, травмоопасных движений;<br>• согласование движения с дыханием;<br>• контроль самочувствия в процессе практики**.**<br><br>**4. Содержание задания**<br>Обучающийся выполняет асаны, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц, поддерживающих позвоночник, с акцентом на выравнивание корпуса, устойчивость и осознанность положения.<br>**Форма контроля:**<br>**Наблюдение преподавателя.**<br>Критерии оценки:<br>• правильность исходных положений;<br>• стабильность корпуса при удержании асан; |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Типовой вариант контрольной работы |
|---|---|---|---|
| | | | • координация дыхания и движения;<br>• соблюдение принципа постепенности и ненасилия по отношению к телу.<br><br>**5. Содержание задания**<br>Обучающийся выполняет комбинированный комплекс асан, включающий элементы статической выносливости, баланса, гибкости и дыхательных практик, с учётом индивидуальных физиологических особенностей и уровня подготовленности.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя, устный комментарий обучающегося.<br>Критерии оценки:<br>• целостность и логичность построения комплекса;<br>• адекватность выбранной нагрузки и времени удержания асан;<br>• умение обосновать последовательность поз;<br>• направленность практики на поддержание физического и психоэмоционального состояния**.** |

***Критерии оценивания контрольной работы:***

| Оценка | Критерии оценивания |
|---|---|
| **отлично** | Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи, формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, обосновывает свои суждения и даёт правильные ответы на вопросы преподавателя |
| **хорошо** | Выставляется, если обучающийся умеет увязывать теорию с практикой (решает задачи и формулирует выводы, умеет пояснить полученные результаты), владеет понятийным аппаратом, полно и глубоко овладел материалом по заданной теме, но содержание ответов имеют некоторые неточности и требуют уточнения и комментария со стороны преподавателя. |
| **удовлетворительно** | Выставляется, если обучающийся знает и понимает материал по заданной теме, но изложение неполное, непоследовательное, допускаются неточности в определении понятий, студент не может обосновать свои ответы на уточняющие вопросы преподавателя |
| **неудовлетворительно** | Выставляется, если обучающийся допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Делает ошибки в ответах на уточняющие вопросы преподавателя |

**4.4. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Самостоятельная работа (индикаторы ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ – на выбор) включает в себя проработку теоретического материала, изучение рекомендуемой литературы, выполнение практико-ориентированных заданий (заполнение таблиц, проведение сравнительного анализа, составление схем и др.), решение практических задач, создание презентаций, написание рефератов, подборка нормативного и иного материала и выполнение других заданий.

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Типовое задание для самостоятельной работы |
|---|---|---|---|
| Йога как форма оздоровительной физической активности и самостоятельных занятий | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ИУК-7.1.** Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни; знает сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br>**ИУК-7.2.** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br>**ИУК-7.3.** Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеет опытом практических действий в сфере применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, | **Содержание задания**<br>Обучающийся анализирует возможности использования йоги как средства поддержания физической подготовленности и психоэмоциональной устойчивости в условиях учебной и (или) профессиональной деятельности.<br>В рамках задания необходимо:<br>1. Охарактеризовать влияние регулярной практики йоги (асан, дыхательных упражнений, элементов расслабления) на физическое и функциональное состояние организма.<br>2. Обосновать принципы распределения нагрузки при самостоятельных занятиях йогой (время удержания асан, интенсивность, последовательность, чередование напряжения и расслабления).<br>3. Показать, каким образом йога может использоваться как здоровьесберегающая технология для профилактики утомления и поддержания работоспособности.<br><br>**Форма представления результата**<br>Письменный анализ (1–2 страницы) с устным комментарием.<br><br>**Форма контроля**<br>Проверка письменной работы преподавателем, устный комментарий обучающегося.<br><br>**Критерии оценки**<br>• полнота раскрытия роли йоги как оздоровительной практики;<br>• корректность использования понятий (асана, пранаяма, устойчивость, постепенность, саморегуляция);<br>• обоснованность распределения нагрузки с учётом индивидуальных особенностей;<br>• понимание йоги как здоровьесберегающей технологии; |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Типовое задание для самостоятельной работы |
|---|---|---|---|
| | | опытом действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной деятельности | • логичность и аргументированность ответа. |

***Критерии оценивания самостоятельной работы:***

| Оценка | Критерии оценивания |
|---|---|
| **отлично** | выставляется если работа носит научно-исследовательский характер, проанализирован и сделан сравнительный анализ нескольких литературных источников, приведены примеры |
| **хорошо** | выставляется если проанализирован и сделан сравнительный анализ нескольких литературных источников, приведены примеры |
| **удовлетворительно** | выставляется если проведен сравнительный анализ научно-методической литературы, приведены примеры |
| **неудовлетворительно** | выставляется если работа прошла проверку на антиплагиат и соответствует требованиям оформления |

**4.5. Примерная тематика рефератов**
**для обучающихся – лиц с ограниченными возможностями здоровья (ЛОВЗ)**

1. **Особенности состояния здоровья обучающегося и их влияние на возможность занятий йогой.**
   Краткая характеристика функциональных ограничений; влияние состояния здоровья на уровень физической активности, работоспособность и самочувствие; возможности применения адаптированных асан и дыхательных практик.
2. **Адаптация занятий йогой с учётом индивидуальных особенностей здоровья.**
   Анализ допустимых и ограниченных асан; рекомендации по выбору исходных положений (сидя, лёжа, с опорой, с использованием вспомогательных средств), продолжительности удержания поз и интенсивности нагрузки; значение принципов постепенности и ненасилия.
3. **Роль щадящих форм йоги в поддержании физической активности при ограничениях по здоровью.**
   Значение умеренной статико-динамической нагрузки для улучшения подвижности суставов, укрепления мышц, нормализации дыхания и снижения психоэмоционального напряжения; влияние регулярной практики на общее самочувствие.
4. **Самоконтроль и техника безопасности при занятиях йогой для обучающихся с ЛОВЗ.**
   Описание показателей самоконтроля (характер дыхания, устойчивость в асане, отсутствие болевых ощущений, общее самочувствие); условия прекращения практики; особенности инструктажа и соблюдения мер безопасности.
5. **Йога как средство поддержания работоспособности и качества жизни обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.**
   Возможности использования адаптированных асан и дыхательных упражнений в повседневной жизни и учебной деятельности; значение осознанной практики для профилактики утомления и формирования устойчивых здоровьесберегающих привычек.

**5. Вопросы и тесты для зачета:**

1. Роль физической культуры в формировании здоровья и работоспособности обучающихся.
2. Йога как современная форма оздоровительной физической активности.
3. Профессиональная направленность физического воспитания и значение осознанного движения и дыхания в повседневной деятельности.
4. История возникновения и развития йоги как системы физического и психофизического совершенствования.
5. Йога как средство профилактики нарушений осанки и гиподинамии.
6. Физическая культура как фактор сохранения и укрепления здоровья.
7. Организм человека как единая саморегулирующаяся биологическая система.
8. Влияние природных и социально-экологических факторов на физическое и психоэмоциональное состояние человека.
9. Роль дыхательных практик (пранаямы) в повышении концентрации внимания.
10. Утомление при физической и умственной работе: виды, причины, профилактика средствами йоги.
11. Биологические ритмы и планирование самостоятельной практики йоги.
12. Принципы распределения нагрузки в занятиях йогой (время удержания асан, последовательность, интенсивность).
13. Воздействие практики асан на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.
14. Понятие «здоровье» и его критерии.
15. Функциональные возможности организма при регулярных занятиях йогой.
16. Влияние образа жизни на физическое и психоэмоциональное состояние человека.
17. Основные компоненты здорового образа жизни и их реализация через регулярную практику йоги.
18. Мотивация обучающихся к занятиям оздоровительной физической активностью (на примере йоги).
19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием систематической практики йоги.
20. Закономерности изменения работоспособности в течение учебного дня и недели.

21. Использование коротких комплексов асан и дыхательных упражнений для профилактики утомления.
22. Реабилитационный потенциал йоги при функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата.
23. Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления при самостоятельной практике йоги.
24. Методические принципы занятий йогой (устойчивость и комфорт положения, контроль дыхания, концентрация, постепенность, принцип ненасилия).
25. Основы обучения асанам и технике их безопасного выполнения.
26. Развитие гибкости, статической выносливости, баланса и координации средствами йоги.
27. Общая физическая подготовка и её связь с практикой йоги.
28. Индивидуализация нагрузки в занятиях йогой с учётом состояния здоровья.
29. Самоконтроль и оценка функционального состояния при самостоятельной практике.
31. Применение йоги в профессионально-прикладной физической подготовке (при сидячем характере труда).
32. Йога как здоровьесберегающая технология в современной системе физической культуры.
33. Роль йоги в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и профилактике профессиональных перегрузок.
34. Возможности коррекции осанки, мышечного дисбаланса и психоэмоционального напряжения средствами йоги.

***Критерии оценивания экзамена:***

| Оценка | Критерии оценивания |
|---|---|
| **отлично** | Выставляется, если обучающимся правильно и полностью раскрыто содержание материала в пределах программы, чётко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, точно использованы научные и технические термины, в ответе использованы ранее приобретённые теоретические знания, сделаны необходимые выводы и обобщения |
| **хорошо** | Выставляется, если обучающимся раскрыто основное содержание материала в пределах программы, даны определения и раскрыто содержание понятий, в ответе использованы ранее приобретённые теоретические знания, сделаны необходимые выводы и обобщения, но присутствуют незначительные нарушения в последовательности изложения, имеются одна-две неточности в содержании ответа |
| **удовлетворительно** | Выставляется, если обучающимся содержание учебного материала изложено фрагментарно, не всегда последовательно, не даны определения, не раскрыто содержание понятий, или они изложены с ошибками, допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии, отсутствуют выводы и обобщения из предыдущего материала, или возможны ошибки в их изложении |
| **неудовлетворительно** | Выставляется, если обучающимся основное содержание учебного материала не раскрыто, не даются ответы на основные вопросы, допускаются грубые ошибки в определении понятий, в использовании терминологии, отсутствуют выводы и обобщения |

## 6. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Задания для диагностической работы должны обеспечивать оценку полностью или частично сформированных компетенций. Каждое задание должно быть привязано к тому или иному индикатору сформированности компетенций.

***При формировании заданий для диагностической работы необходимо использовать тестовые задания следующих типов***:

Тип задания 1. Задания закрытого типа на установление соответствия.

Тип задания 2. Задания закрытого типа на установление последовательности.

Тип задания 3. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом.

**Все типы заданий должны быть представлены не менее одного раза.**

<table>
<tr><th>№ п/п</th><th>Тема занятия</th><th>Код компетенции</th><th>Индикатор</th><th>Тип задания</th><th colspan="2">Задание</th></tr>
<tr><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th>Вариант 1</th><th>Вариант 2</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</td><td>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>ИУК-7.1. Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни; знает сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с</td><td>Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор.</td><td>Вопрос:<br>Какой показатель является наиболее информативным для оценки адекватности физической нагрузки при занятиях йогой?<br>а) Количество удержаний асан<br>б) Характер дыхания и общее самочувствие<br>в) Сложность выбранных асан<br>г) Продолжительность практики<br>Правильный ответ: б<br><br>Обоснование:<br>В практике йоги основным критерием адекватности нагрузки является сохранение спокойного, ровного дыхания и устойчивого самочувствия. Нарушение дыхательного ритма, головокружение, чрезмерное напряжение или дискомфорт свидетельствуют о превышении допустимой интенсивности. Контроль дыхания и субъективная оценка состояния позволяют своевременно корректировать глубину и продолжительность выполнения асан, что соответствует принципам безопасности и постепенности практики.</td><td>Соотнесите показатель самоконтроля при занятиях йогой и его значение. Каждый элемент используется один раз.<br><br>
<table>
<tr><th colspan="2">Фактор</th><th colspan="2">Влияяние</th></tr>
<tr><td>А</td><td>Уровень утомления</td><td>1</td><td>Оценка соответствия темпа и интенсивности нагрузки</td></tr>
<tr><td>Б</td><td>Частота сердечных сокращений</td><td>2</td><td>Показатель спортивных достижений</td></tr>
<tr><td>В</td><td>Дыхание во время выполнения упражнений</td><td>3</td><td>Индикатор необходимости снижения или прекращения нагрузки</td></tr>
<tr><td>Г</td><td>Качество техники выполнения упражнений</td><td>4</td><td>Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>5</td><td>Признак возможной перегрузки и нарушения двигательного контроля</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>учетом физиологических особенностей организма</td><td></td><td></td><td>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:<table><tr><th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>Г</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ: А–3, Б–4, В–1, Г–5</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>ИУК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимальног</td><td>Установите логическую последовательность</td><td>Задание:<br>Установите логическую последовательность организации учебно-тренировочного занятия по йоге.<br>1. Освоение базовой техники выполнения асан и дыхательных упражнений<br>2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия<br>3. Постепенное увеличение времени удержания асан и усложнение последовательности<br>4. Выполнение комплекса асан в умеренном темпе с контролем дыхания<br>Правильная последовательность:<br>2 → 1 → 4 → 3<br><br>Обоснование:<br>Сначала проводится оценка состояния занимающегося, затем осваивается базовая техника безопасного выполнения асан. После этого выполняется комплекс в умеренном режиме с соблюдением принципов устойчивости и контроля дыхания. Лишь при сохранении качества практики допускается постепенное увеличение</td><td>Ситуация:<br>Студент приступает к занятиям йогой после длительного перерыва в физической активности.<br>Вопрос:<br>С чего целесообразно начать учебно-тренировочные занятия по йоге?<br>а) С выполнения сложных асан в интенсивном темпе<br>б) С постепенного освоения базовых асан и контроля дыхания и самочувствия<br>в) С продолжительного удержания силовых поз с максимальной амплитудой<br>г) С увеличения глубины растяжки без учёта ощущений в теле<br>Правильный ответ: б<br><br>Обоснование:<br>Возобновление занятий йогой после перерыва должно осуществляться постепенно, с освоения базовых асан и восстановления навыков правильного дыхания. Контроль самочувствия и умеренная интенсивность позволяют безопасно адаптировать организм к нагрузке, предотвратить перенапряжение и соблюсти принцип ненасилия по отношению к телу.</td></tr>
</table>

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | о сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. | | нагрузки и усложнение последовательности. | |
| | | | **ИУК-7.3.** Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеет опытом практических действий в сфере применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологичес | *Ответьте развернуто на вопрос* | **Задание:**<br>Опишите, какие формы занятий йогой вы используете или можете использовать для поддержания физического состояния и профилактики утомления в условиях учебной или профессиональной деятельности.<br>В ответе:<br>• укажите не менее трёх конкретных форм или элементов практики;<br>• поясните, какое воздействие они оказывают на организм.<br><br>**Образец ответа:**<br>Для поддержания физического состояния я использую короткие комплексы асан для вытяжения позвоночника, дыхательные практики (пранаяму) и упражнения на мягкую мобилизацию плечевого пояса и грудного отдела.<br>Короткие комплексы асан помогают компенсировать недостаток движения при длительной работе за компьютером, способствуют улучшению осанки и снижению нагрузки на поясничный отдел. Дыхательные практики нормализуют ритм дыхания, уменьшают психоэмоциональное напряжение и повышают концентрацию внимания. Упражнения на мобилизацию | **Ситуация:**<br>Обучающийся отмечает снижение работоспособности и общее утомление при низкой двигательной активности в течение учебной недели.<br>Вопрос:<br>Какое действие наиболее соответствует принципам оздоровительного использования йоги?<br>а) Полный отказ от физических нагрузок<br>б) Регулярное выполнение комплекса асан и дыхательных упражнений в умеренном режиме<br>в) Увеличение времени непрерывной сидячей работы<br>г) Выполнение сложных асан с максимальной амплитудой без учёта самочувствия<br>Правильный ответ: б<br><br>**Обоснование:**<br>Регулярная практика йоги в умеренном режиме способствует улучшению кровообращения, нормализации дыхания, снижению мышечного и психоэмоционального напряжения. Сочетание асан и дыхательных упражнений позволяет компенсировать недостаток двигательной активности и повысить общую работоспособность. Такой подход соответствует принципам постепенности, осознанности и саморегуляции нагрузки.<br><br>Проверяемый результат: |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ких особенностей организма, опытом действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной деятельности | | позвоночника и плечевого пояса снимают скованность, улучшают кровообращение и предупреждают развитие мышечного дискомфорта.<br><br>**Проверяемый результат:**<br>Владение практическими способами применения йоги как средства поддержания физической подготовленности, профилактики утомления и сохранения работоспособности. | Опыт осознанного применения йоги как средства сохранения здоровья, профилактики утомления и поддержания работоспособности. |
| 2 | Учебно-тренировочные занятия по йоге | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ИУК-7.1.** Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического | *Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор* | **Вопрос:**<br>Какова основная цель учебно-тренировочных занятий по йоге?<br>а) Подготовка к участию в спортивных соревнованиях<br>б) Достижение максимальных силовых показателей<br>в) Освоение соревновательной техники выполнения асан<br>г) Формирование и поддержание физической формы, развитие гибкости, устойчивости и психофизической саморегуляции с учётом индивидуальных особенностей<br>Правильный ответ: г<br><br>**Обоснование:**<br>Занятия йогой направлены на гармоничное развитие гибкости, статической выносливости, координации и способности к осознанной саморегуляции через контроль дыхания | **Вопрос:**<br>Какие физические качества преимущественно развиваются в процессе занятий йогой?<br>а) Статическая выносливость<br>б) Быстрота реакции<br>в) Гибкость<br>г) Координация и равновесие<br>д) Сила (преимущественно в статико-динамическом режиме)<br>**Правильные ответы: а, в, г, д**<br><br>**Обоснование:**<br>Практика йоги направлена на развитие гибкости, статической выносливости, координации и способности удерживать равновесие в различных положениях тела. Асаны выполняются в контролируемом темпе с акцентом на устойчивость и согласование движения с дыханием. Быстрота реакции не является приоритетным качеством, поскольку йога ориентирована на осознанность, плавность |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни; знает сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | | и внимания. Основная цель практики — поддержание физического и психоэмоционального состояния организма с учётом индивидуальных особенностей, а не достижение спортивных результатов или соревновательной специализации. | и внутреннюю концентрацию, а не на скоростные показатели. |
| | | | **ИУК-7.2.** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической | *Выполните задание* | **Задание:**<br>Расположите действия при организации учебно-тренировочного занятия по йоге в логической последовательности.<br>1. Выполнение комплекса асан с контролем дыхания и устойчивости положения<br>2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия<br>3. Определение цели занятия и направленности практики (гибкость, баланс, расслабление, укрепление)<br>4. Подбор последовательности асан с учётом уровня | **Ситуация:**<br>Во время занятия йогой обучающийся отмечает потерю устойчивости в асане, ухудшение координации, напряжение в теле и учащённое дыхание.<br>**Вопрос:**<br>Какое действие будет наиболее целесообразным в данной ситуации?<br>а) Продолжить выполнение асан без изменения интенсивности<br>б) Углубить асану для ускорения адаптации организма<br>в) Уменьшить глубину выполнения асаны, восстановить ровное дыхание и при необходимости перейти в позу отдыха<br>г) Завершить выполнение упражнения только |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. | | подготовленности и индивидуальных особенностей<br>**Правильный порядок:**<br>**2 → 3 → 4 → 1**<br><br>**Обоснование:**<br>Организация занятия по йоге начинается с оценки текущего состояния занимающегося. Затем определяется цель и направленность практики (например, развитие гибкости или снятие напряжения). После этого подбирается последовательность асан с учётом индивидуальных возможностей и ограничений. Только затем осуществляется выполнение комплекса с соблюдением принципов устойчивости, комфорта и контроля дыхания. | после истечения запланированного времени удержания<br>**Правильный ответ:** в<br><br>**Обоснование:**<br>Нарушение устойчивости и учащение дыхания свидетельствуют о превышении оптимальной нагрузки. В йоге приоритетом является сохранение устойчивости и комфорта положения при спокойном дыхании. Снижение интенсивности, корректировка глубины асаны и переход в безопасное положение (например, позу отдыха) позволяют восстановить контроль и предотвратить перегрузку, что соответствует принципам постепенности и ненасилия по отношению к телу. |
| | | | **ИУК-7.3.** Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеет | *Ответьте развернуто на вопрос* | **Задание:**<br>Опишите, какие упражнения йоги вы используете или можете использовать для развития силы и статической выносливости, и поясните, почему они подходят для поддержания физической подготовленности.<br><br>**Образец ответа:**<br>Для развития силы и статической выносливости в йоге используются асаны с удержанием собственного веса тела: поза планки, поза воина (Вирабхадрасана), поза стула (Уткатасана), а также балансирующие положения. Эти упражнения выполняются в статико-динамическом | **Ситуация:**<br>Обучающийся регулярно выполняет комплекс асан, включающий статические удержания, плавные переходы, упражнения на равновесие и элементы растяжки с контролем дыхания.<br>**Вопрос:**<br>Какой результат в первую очередь достигается при такой форме физической активности?<br>а) Развитие общей физической подготовленности<br>б) Формирование специализированных спортивных навыков<br>в) Подготовка к соревновательной деятельности<br>г) Достижение максимальных силовых показателей<br>Правильный ответ: а |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | опытом практических действий в сфере применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, опытом действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной деятельности | | режиме с контролем дыхания и устойчивости положения.<br>Такие асаны способствуют укреплению мышц корпуса и конечностей, развитию равновесия и формированию правильной осанки. Удержание поз в сочетании со спокойным дыханием развивает статическую выносливость без избыточной нагрузки на суставы. Йога подходит для регулярных занятий, поскольку позволяет индивидуализировать глубину и продолжительность выполнения асан в зависимости от уровня подготовленности.<br><br>**Проверяемый результат:**<br>Владение практическими способами использования йоги для поддержания физической подготовленности и функционального состояния организма. | **Обоснование:**<br>Регулярная практика йоги направлена на развитие гибкости, статической выносливости, координации и способности к саморегуляции через контроль дыхания и устойчивость в асанах. Основным результатом является поддержание и улучшение общей физической подготовленности и функционального состояния организма. Йога имеет оздоровительную направленность и не ориентирована на достижение спортивных рекордов или соревновательную специализацию. |
| 3 | Самостоятельные занятия йогой и индивидуализация тренировочной нагрузки | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | **ИУК-7.1.** Знает закономерности функционирования здорового организма; | *Прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и обоснуйте выбор* | **Вопрос:**<br>Что является ключевым элементом самостоятельных занятий йогой с точки зрения поддержания здорового образа жизни?<br>а) Выполнение сложных асан с максимальной интенсивностью<br>б) Регулярность практики и осознанный | **Вопрос:**<br>Какие факторы наиболее тесно связаны с эффективной организацией самостоятельной практики йоги?<br>а) Рациональное распределение нагрузки и времени практики в течение недели<br>б) Выполнение асан преимущественно в интенсивном темпе для ускорения адаптации |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | полноценной социальной и профессиональной деятельности | принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни; знает сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | | контроль нагрузки и дыхания<br>в) Участие в соревновательных мероприятиях<br>г) Стремление к максимальной глубине растяжки<br>**Правильный ответ:** б<br><br>**Обоснование:**<br>Самостоятельная практика йоги ориентирована на систематичность, постепенность и осознанный контроль состояния организма. Регулярность занятий, согласование движения и дыхания, а также корректировка глубины асан в соответствии с самочувствием позволяют поддерживать физическую форму, снижать уровень стресса и предотвращать перегрузки. Такой подход соответствует принципам здорового образа жизни и сохранения работоспособности. | в) Систематичность занятий с постепенным усложнением последовательности и времени удержания поз<br>г) Использование расслабления и приёмов самоконтроля (дыхание, устойчивость, оценка самочувствия)<br>д) Ориентация преимущественно на достижение максимальной глубины растяжки<br>**Правильные ответы:** а, в, г<br><br>**Обоснование:**<br>Эффективность самостоятельной практики йоги определяется рациональным планированием и распределением нагрузки, что обеспечивает адаптацию организма без перегрузки. Систематичность и постепенное усложнение асан формируют устойчивый оздоровительный эффект. Использование расслабляющих техник и самоконтроля дыхания позволяет регулировать интенсивность и предотвращать перенапряжение. Ориентация на высокий темп или максимальную амплитуду противоречит принципам постепенности и осознанности, лежащим в основе йоги. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **ИУК-7.2.** Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. | *Прочитайте задания и ответьте на вопросы* | **Задание:**<br>Расположите действия по формированию регулярной самостоятельной практики йоги в логической последовательности.<br>1. Включение практики йоги в индивидуальный распорядок дня<br>2. Осознание значения регулярной практики йоги для поддержания здоровья и работоспособности<br>3. Изучение методических рекомендаций по выполнению асан и технике безопасности<br>4. Формирование устойчивой привычки к систематической практике<br>**Правильный порядок:**<br>**3 → 2 → 1 → 4**<br><br>**Обоснование:**<br>Формирование устойчивой практики начинается с освоения методических основ выполнения асан и требований безопасности. Далее формируется осознанная мотивация, основанная на понимании значения йоги для физического и психоэмоционального состояния. После этого практика интегрируется в режим дня, что обеспечивает её регулярность. Итогом становится формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям как элементу здорового образа жизни.<br>. | **Ситуация:**<br>Студент большую часть дня проводит за компьютером и испытывает снижение двигательной активности, ощущение скованности в спине и плечевом поясе.<br>Вопрос:<br>Какое действие наиболее соответствует принципам рационального использования йоги для поддержания здоровья?<br>а) Регулярное выполнение коротких комплексов асан и дыхательных упражнений в умеренном режиме<br>б) Сокращение двигательной активности для снижения утомляемости<br>в) Увеличение времени непрерывной сидячей работы<br>г) Выполнение практики йоги только один раз в неделю в интенсивном режиме<br>**Правильный ответ:** а<br><br>**Обоснование:**<br>Короткие и регулярные комплексы асан в сочетании с дыхательными упражнениями позволяют компенсировать недостаток движения, снизить мышечное напряжение, улучшить кровообращение и поддерживать работоспособность при преимущественно сидячем образе жизни. Такой подход соответствует принципам умеренности, постепенности и осознанности, лежащим в основе оздоровительной практики йоги. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **ИУК-7.3.** Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеет опытом практических действий в сфере применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, опытом действий в области соблюдения и пропаганды | *Прочитайте задания и ответьте на вопросы* | **Задание:**<br>Опишите, какие формы занятий йогой вы используете или можете использовать для поддержания здорового образа жизни в условиях учебной или профессиональной деятельности.<br>Приведите не менее трёх конкретных примеров и поясните их значение.<br><br>**Образец ответа:**<br>Для поддержания здорового образа жизни я использую регулярную практику йоги в умеренном режиме, короткие комплексы асан в течение учебного дня и дыхательные упражнения для снижения напряжения. Регулярные занятия способствуют развитию гибкости, статической выносливости и поддержанию правильной осанки. Короткие комплексы асан (например, мягкие прогибы, вытяжения позвоночника, упражнения на раскрытие плечевого пояса) в перерывах между занятиями помогают компенсировать недостаток двигательной активности и снизить мышечное напряжение. Дыхательные упражнения нормализуют ритм дыхания, способствуют снижению психоэмоционального напряжения и повышению концентрации внимания. Таким образом, йога может органично интегрироваться в повседневную деятельность как средство системного поддержания физического и психоэмоционального состояния организма. | **Ситуация:**<br>Обучающийся регулярно выполняет практику йоги, включающую статические асаны, упражнения на баланс и развитие гибкости, а также дыхательные техники.<br>Вопрос:<br>Какой результат в первую очередь достигается при такой организации двигательной активности?<br>а) Достижение максимальных спортивных результатов<br>б) Подготовка к участию в спортивных соревнованиях<br>в) Формирование специализированных спортивных навыков<br>г) Поддержание физической формы и общего функционального состояния организма<br>**Правильный ответ: г**<br><br>**Обоснование:**<br>Практика йоги ориентирована на гармоничное развитие гибкости, статической выносливости, координации и способности к саморегуляции через контроль дыхания и устойчивость в асанах. Основным результатом является поддержание физической формы, улучшение функционального состояния организма и профилактика перегрузок. Йога имеет оздоровительную направленность и не ориентирована на достижение спортивных результатов или соревновательную специализацию. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной | | | |

***Критерии оценивания диагностической работы:***

| Оценка | Критерии оценивания |
|---|---|
| **отлично** | от 90 до 100 % правильно выполненных заданий |
| **хорошо** | от 70 до 89 % правильно выполненных заданий |
| **удовлетворительно** | от 50 до 69 % правильно выполненных заданий |
| **неудовлетворительно** | менее 50 % правильно выполненных заданий |