

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.05.2026 07:20:56
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447



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

ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ЭКОНОМИКИ, ЛИДЕРСТВА И МЕНЕДЖМЕНТА

УТВЕРЖДАЮ

Директор института
международной экономики,
лидерства и менеджмента

А.А. Панарин
«22» декабря 2023г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине:

ЙОГА

**Специальность
38.05.02 Таможенное дело**

**Специализация:
Таможенные платежи и валютный контроль**

**Квалификация (степень):
специалист таможенного дела**

**Формы обучения:
очная, заочная**

Москва

Фонд оценочных средств для дисциплины «Йога». Направление подготовки/специальность: 38.05.02 Таможенное дело, направленность (профиль/специализация): Таможенные платежи и валютный контроль / В.Х. Хусаинов – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Разработчик: В.Х. Хусаинов

Заведующий кафедрой: _____  / Т.В. Новикова

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 оценкой/Экзамен	с 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	В.Х. Хусаинов
Кафедра	Аудита, финансов и кредита
Наименование дисциплины	Йога
Факультет / институт	Институт международной экономики, лидерства и менеджмента
Направление подготовки / специальность	38.05.02 Таможенное дело
Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон)	От 15 до 30
Общее время тестирования (мин)	90
Общее количество вопросов/заданий в ФОС	30
Размещенность на 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 виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний ИУК-7.3 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

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

Тип задания 4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме																																
Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни	1. <i>Соотнесите метод самоконтроля и его функциональное назначение. Каждый элемент используется один раз.</i> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Характеристика</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td><td>Измерение частоты сердечных сокращений</td><td>1</td><td>Оценка степени восстановления организма после физической нагрузки</td></tr> <tr> <td>Б</td><td>Антропометрические показатели</td><td>2</td><td>Определение уровня адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке</td></tr> <tr> <td>В</td><td>Субъективная оценка самочувствия</td><td>3</td><td>Характеристика динамики физического развития по массе тела, росту и объемам</td></tr> <tr> <td>Г</td><td>Функциональные пробы</td><td>4</td><td>Фиксация ощущений утомления, болевых реакций и общего состояния организма</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>5</td><td>Анализ соревновательных результатов спортсмена</td></tr> </tbody> </table> Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: <table border="1"> <thead> <tr> <th>А</th><th>Б</th><th>В</th><th>Г</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ: А–2, Б–3, В–4, Г–1 2. Вопрос: Во время учебно-тренировочного занятия обучающийся почувствовал головокружение и резкую слабость. Какое действие является правильным с	Понятие		Характеристика		А	Измерение частоты сердечных сокращений	1	Оценка степени восстановления организма после физической нагрузки	Б	Антропометрические показатели	2	Определение уровня адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке	В	Субъективная оценка самочувствия	3	Характеристика динамики физического развития по массе тела, росту и объемам	Г	Функциональные пробы	4	Фиксация ощущений утомления, болевых реакций и общего состояния организма			5	Анализ соревновательных результатов спортсмена	А	Б	В	Г				
Понятие		Характеристика																																	
А	Измерение частоты сердечных сокращений	1	Оценка степени восстановления организма после физической нагрузки																																
Б	Антропометрические показатели	2	Определение уровня адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке																																
В	Субъективная оценка самочувствия	3	Характеристика динамики физического развития по массе тела, росту и объемам																																
Г	Функциональные пробы	4	Фиксация ощущений утомления, болевых реакций и общего состояния организма																																
		5	Анализ соревновательных результатов спортсмена																																
А	Б	В	Г																																

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			точки зрения техники безопасности? а) Продолжить выполнение упражнений в облегчённом темпе б) Немедленно прекратить занятие и сообщить преподавателю о своём состоянии в) Увеличить интенсивность нагрузки для «адаптации» организма г) Сесть на скамейку и возобновить тренировку после короткого отдыха без уведомления преподавателя Ключ: б Обоснование (студенческий вариант): При появлении признаков ухудшения самочувствия необходимо сразу прекратить физическую нагрузку и сообщить преподавателю. Это позволяет своевременно предотвратить возможные осложнения и соответствует требованиям техники безопасности. 3. Расположите элементы обеспечения безопасности и самоконтроля при занятиях физической культурой в логической последовательности — от исходного условия к практическому действию. 1. Анализ текущего самочувствия и состояния здоровья 2. Получение инструктажа по технике безопасности 3. Соблюдение правил выполнения физических упражнений 4. Прекращение занятия при появлении признаков ухудшения самочувствия 5. Осознание личной ответственности за сохранение здоровья Правильная последовательность: 5 → 2 → 1 → 3 → 4 Краткое обоснование: Сначала формируется ответственное отношение к собственному здоровью, затем обучающийся получает инструктаж по технике безопасности, оценивает своё текущее состояние, выполняет упражнения с соблюдением правил и, при необходимости, своевременно прекращает занятие.
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по йоге	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	1. Ситуация: 2. Обучающийся приступает к занятиям по йоге и не имеет устойчивого тренировочного опыта. Вопрос: Какой подход к построению первых занятий является наиболее

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
	подготовленность и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		целесообразным? а) Использование высокоинтенсивных упражнений с минимальным количеством повторений б) Постепенное включение базовых упражнений с умеренной нагрузкой и контролем техники в) Выполнение упражнений соревновательного характера без учёта уровня подготовки г) Акцент на максимальное количество повторений без контроля самочувствия Ключ: б Обоснование (студенческий вариант): Начальные занятия по йоге должны строиться на постепенном включении базовых упражнений с умеренной нагрузкой. Это позволяет освоить правильную технику движений, адаптировать организм к физической активности и снизить риск перегрузки и травм. 2. Выберите все правильные варианты и обоснуйте ответ (2–3 предложения) Вопрос: Какие особенности характерны для занятий по йоге? а) Использование упражнений, направленных на проработку отдельных мышечных групп б) Преобладание соревновательных элементов и максимальных нагрузок в) Многократное повторение упражнений в заданном темпе г) Контроль техники выполнения и самочувствия занимающихся д) Ориентация исключительно на спортивный результат Правильные ответы: А, В, Г Обоснование (студенческий вариант): Учебно-тренировочные занятия по йоге направлены на целенаправленную проработку мышц, выполняемую за счёт повторных упражнений в контролируемом темпе. Важным элементом является соблюдение техники и постоянный контроль самочувствия, а не достижение соревновательных результатов. 3. Расположите этапы организации занятий по йоге в логической последовательности.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Тест по теме
			1. Подбор упражнений с акцентом на проработку отдельных мышечных групп 2. Оценка уровня физической подготовленности и самочувствия занимающегося 3. Освоение базовой техники выполнения упражнений 4. Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки 5. Формирование общего представления о структуре тренировочного занятия Ключ: 2 → 5 → 3 → 1 → 4

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).

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
Тема.1 Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	1. Содержание задания: Обучающийся подбирает комплекс упражнений для системы йоги для учебно-тренировочного занятия с учётом уровня физической подготовленности и обосновывает выбор упражнений с позиции распределения нагрузки и профилактики перегрузки. Форма контроля:

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
развития.	социальной и профессиональной деятельности		Устный опрос, наблюдение. 2. Содержание задания: Обучающийся определяет параметры тренировочной нагрузки по йоге (темп выполнения, количество повторений, продолжительность занятия) и объясняет, как их изменение влияет на состояние организма и работоспособность. Форма контроля: Анализ ответа обучающегося. 3. Содержание задания: Обучающийся демонстрирует осознанное применение элементов йоги (выбор упражнений, контроль техники, соблюдение пауз отдыха) при выполнении учебно-тренировочного занятия как средства поддержания физической формы и саморегуляции нагрузки. Форма контроля: Наблюдение, устный комментарий.
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. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	1. Содержание задания: Обучающийся выполняет упражнения йоги, направленные на развитие одного из физических качеств (сила, выносливость, гибкость), и определяет их функциональную направленность (базовые или целевые упражнения в структуре занятия по йоге). Форма контроля: Устный опрос, наблюдение. 2. Содержание задания: Обучающийся демонстрирует умение поддерживать физическую подготовленность посредством регулярных учебно-тренировочных занятий по йоге, соблюдая рациональное распределение нагрузки, темпа выполнения и интервалов отдыха. Форма контроля: Наблюдение преподавателя.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Задания к практическому занятию
			3. Содержание задания: Обучающийся объясняет последовательность развития физических качеств в занятиях йогой с учётом уровня физической подготовленности, характера упражнений и необходимости постепенного увеличения нагрузки. Форма контроля: Анализ ответа обучающегося.

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). 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
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	1. Развитие мышечной выносливости (йога) Обучающийся выполняет серию упражнений йоги в умеренном темпе с многократными повторениями, направленных на развитие мышечной выносливости (упражнения для мышц ног, ягодиц, корпуса), с соблюдением техники безопасности.

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.3 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Форма контроля: Наблюдение преподавателя. Критерии оценки: • участие в выполнении задания; • соблюдение заданного темпа; • корректность техники выполнения упражнений; • способность регулировать нагрузку по самочувствию. 2. Развитие силовых качеств средствами йоги Обучающийся выполняет комплекс силовых упражнений йоги (приседания, статические удержания, упражнения на мышцы корпуса) в объёме, рекомендованном преподавателем. Форма контроля: Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения. Критерии оценки: • правильность выполнения упражнений; • согласованность движений; • соблюдение техники безопасности; • адекватность распределения нагрузки. 3. Гибкость и подвижность в йоге Обучающийся выполняет упражнения на растяжку и развитие гибкости основных мышечных групп, используемые в структуре занятия по йоге. Форма контроля: Наблюдение преподавателя. Критерии оценки: • корректность выполнения упражнений; • отсутствие резких и травмоопасных движений; • соблюдение рекомендаций преподавателя; • контроль дыхания и самочувствия. 4. Коррекция осанки и стабилизация корпуса Обучающийся выполняет упражнения йоги, направленные на укрепление мышц спины и корпуса (статические и динамические упражнения), с акцентом на правильное положение тела. Форма контроля:

Тема	Код и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Типовой вариант контрольной работы
			Наблюдение преподавателя. Критерии оценки: • правильность исходных положений; • стабильность корпуса при выполнении упражнений; • осознанность движений; • соблюдение техники безопасности. 5. Комплексное занятие по йоге Обучающийся выполняет комбинированный комплекс упражнений йоги, включающий силовые, динамические и растягивающие элементы, с учётом индивидуальных физиологических особенностей. Форма контроля: Наблюдение преподавателя, устный комментарий обучающегося. Критерии оценки: • целостность и логичность выполнения комплекса; • адекватность выбранной нагрузки; • умение объяснить свои действия; • направленность на поддержание физической подготовленности и работоспособности.

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 – 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
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний ИУК-7.3 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Задание: Изучите теоретический материал по теме «Йога как форма оздоровительной физической активности» с использованием рекомендованной учебной и учебно-методической литературы. На основе изученного материала выполните практико-ориентированное задание: 1. Составьте таблицу, отражающую влияние упражнений йоги на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость) и функциональное состояние организма. 2. Укажите, какие элементы занятий йогой целесообразно использовать для поддержания работоспособности при учебной и (или) профессиональной деятельности. 3. Кратко опишите, какие приёмы самоконтроля и регулирования нагрузки вы применяете или можете применять при самостоятельных занятиях йогой. Форма представления результата: Таблица и письменный комментарий (1–2 страницы). Форма контроля: Проверка выполненного задания преподавателем, устный комментарий обучающегося. Критерии оценки: • полнота и корректность представленной информации; • умение применять теоретические знания на практике; • осознанность выбора упражнений и элементов занятий йогой; • соответствие выполненного задания целям поддержания физической подготовленности и здоровья.

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

5. 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

Тип задания 4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных

Тип задания 5. Задания открытого типа с развернутым ответом.

Все типы заданий должны быть представлены не менее одного раза.

№ п/п	Тема занятия	Код компетенции	Индикатор	Тип задания	Задание				Уровень освоения компетенции				
					Вариант 1		Вариант 2						
1	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;	1	1. Установите соответствие между методами самоконтроля и их назначением.				1. Соотнесите показатель самоконтроля при занятиях йогой и его значение. Каждый элемент используется один раз.				
						Метод самоконтроля		Назначение			Фактор	Влияние	
					1	Пульсометрия	А	Оценка уровня гидратации и функции терморегуляции организма		А	Уровень утомления	1	Оценка соответствия темпа и интенсивности нагрузки

		ой деятельности	научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни		<table><tr><td>2</td><td>Тест Руфье</td><td>Б</td><td>Экспресс-оценка адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузке</td></tr><tr><td>3</td><td>Контроль частоты дыхания</td><td>В</td><td>Определение степени утомления и восстановления после физической работы</td></tr><tr><td>4</td><td>Визуальная оценка кожных покровов</td><td>Г</td><td>Выявление признаков теплового удара или переохлаждения при работе в экстремальных условиях</td></tr></table> Ответ: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Ответ: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>В</td><td>Б</td><td>Г</td><td>А</td></tr></table>	2	Тест Руфье	Б	Экспресс-оценка адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузке	3	Контроль частоты дыхания	В	Определение степени утомления и восстановления после физической работы	4	Визуальная оценка кожных покровов	Г	Выявление признаков теплового удара или переохлаждения при работе в экстремальных условиях	1	2	3	4					1	2	3	4	В	Б	Г	А	<table><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> Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Ответ: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>1</td><td>5</td></tr></table>	Б	Частота сердечных сокращений	2	Показатель спортивных достижений	В	Дыхание во время выполнения упражнений	3	Индикатор необходимости снижения или прекращения нагрузки	Г	Качество техники выполнения упражнений	4	Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку			5	Признак возможной перегрузки и нарушения двигательного контроля	А	Б	В	Г					А	Б	В	Г	3	4	1	5	
2	Тест Руфье	Б	Экспресс-оценка адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузке																																																																
3	Контроль частоты дыхания	В	Определение степени утомления и восстановления после физической работы																																																																
4	Визуальная оценка кожных покровов	Г	Выявление признаков теплового удара или переохлаждения при работе в экстремальных условиях																																																																
1	2	3	4																																																																
1	2	3	4																																																																
В	Б	Г	А																																																																
Б	Частота сердечных сокращений	2	Показатель спортивных достижений																																																																
В	Дыхание во время выполнения упражнений	3	Индикатор необходимости снижения или прекращения нагрузки																																																																
Г	Качество техники выполнения упражнений	4	Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку																																																																
		5	Признак возможной перегрузки и нарушения двигательного контроля																																																																
А	Б	В	Г																																																																
А	Б	В	Г																																																																
3	4	1	5																																																																
2	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и	3	2. Какой показатель является наиболее информативным для оценки адекватности физической нагрузки при занятиях йогой? а) Количество выполненных повторений б) Частота сердечных сокращений и общее самочувствие в) Сложность выполняемых упражнений г) Продолжительность тренировочного занятия	2. Какой метод самоконтроля наиболее объективно отражает адаптацию организма к физической нагрузке? Варианты: А) Субъективная оценка самочувствия Б) Измерение пульса до и после нагрузки В) Контроль времени засыпания Г) Визуальная оценка осанки Ответ: Б Обоснование: Пульс — количественный	Повышенный (3-5 минут)																																																												

		профессиональн ой деятельности	общества; научно- практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни		Ответ: Б Обоснование: При занятиях йогой важно контролировать реакцию организма на нагрузку. Частота сердечных сокращений и субъективное самочувствие позволяют своевременно выявить переутомление и скорректировать интенсивность упражнений, что соответствует требованиям техники безопасности.	показатель реакции сердечно-сосудистой системы, позволяющий научно обоснованно оценить уровень тренированности и своевременность восстановления.									
3	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленност и для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни	2	3. Установите логическую последовательность организации учебно-тренировочных занятий по йоге. 1. Освоение базовой техники выполнения упражнений 2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия 3. Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки 4. Выполнение комплекса упражнений по йоге в умеренном темпе Ответ: <table><tr><td>2</td><td>1</td><td>4</td><td>3</td></tr></table>	2	1	4	3	3. Установите правильную последовательность действий при самостоятельной подготовке к занятию физической культурой с элементами самоконтроля 1. Провести короткую разминку для подготовки мышц и суставов к нагрузке 2. Измерить пульс и оценить самочувствие до начала занятия 3. Выполнить основную часть тренировки в соответствии с планом и уровнем подготовки 4. Зафиксировать показатели пульса и субъективные ощущения после нагрузки для анализа восстановления Ответ: <table><tr><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	2	1	3	4	Базовы й (1-3 минуты)
2	1	4	3												
2	1	3	4												
4	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленност и для обеспечения полноценной	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни	3	4. Какой вид физической нагрузки наиболее эффективен для укрепления сердечно-сосудистой системы? Варианты: А) Силовые упражнения с отягощением Б) Аэробные циклические нагрузки (ходьба, бег, плавание) В) Статические упражнения на растяжку	4. Студент приступает к занятиям йогой после длительного перерыва в физической активности. Вопрос: С чего целесообразно начать учебно-тренировочные занятия по йоге? а) С выполнения упражнений в максимальном темпе	Повыш енный (3-5 минут)								

	развития.	социальной и профессиональной деятельности	человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни		Г) Кратковременные взрывные усилия Ответ: Б Обоснование: Аэробные нагрузки тренируют сердце и сосуды за счёт длительного равномерного потребления кислорода, что научно доказано как основа профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления здоровья.	б) С постепенного освоения базовых упражнений и контроля самочувствия в) С выполнения сложных силовых упражнений с высокой нагрузкой г) С увеличения количества повторений без учёта техники Ответ: Б Обоснование: Начало занятий йогой после перерыва должно быть постепенным и сопровождаться контролем техники и самочувствия. Такой подход позволяет адаптировать организм к нагрузке и снизить риск перегрузки и травм.	
5	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни	3,	5. Ситуация: Обучающийся регулярно выполняет упражнения по йоге, включая умеренные силовые нагрузки, растяжку и упражнения на стабилизацию корпуса. Вопрос: Какой результат в первую очередь достигается при такой организации двигательной активности? а) Достижение максимальных спортивных результатов б) Подготовка к спортивным соревнованиям в) Формирование специализированных спортивных навыков г) Поддержание физической формы и общего функционального состояния Правильный ответ: Г Обоснование: Занятия йогой направлены на оздоровительное воздействие, поддержание физической формы и профилактику утомления. Они не ориентированы на соревновательную	5. Ситуация: Обучающийся отмечает снижение работоспособности и общее утомление при низкой двигательной активности в течение учебной недели. Вопрос: Какое действие наиболее соответствует принципам оздоровительного использования йоги? а) Полный отказ от физических нагрузок б) Регулярное выполнение занятий по йоге в умеренном темпе в) Увеличение времени сидячей работы г) Выполнение упражнений с максимальной нагрузкой без учёта самочувствия Правильный ответ: Б Обоснование: Регулярные занятия по йоге в умеренном темпе способствуют улучшению общего состояния организма, поддержанию мышечного тонуса и снижению утомляемости. Такой подход соответствует оздоровительной	Повышенный (3-5 минут)

					деятельность или достижение максимальных спортивных результатов.	направленности физической культуры и требованиям самоконтроля. Проверяемый результат: Опыт осознанного применения йоги как средства сохранения здоровья и повышения работоспособности.	
6	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни	5	6. Научно-практическая основа здорового образа жизни, объединяющая рациональное движение, закаливание и режим дня Ответ: Физическая культура Обоснование: Физическая культура интегрирует научно обоснованные компоненты — рациональное движение, закаливание и режим дня — в единую систему, обеспечивающую укрепление здоровья, профилактику заболеваний и устойчивое качество жизни.	6. Система упражнений для восстановления работоспособности после физической нагрузки Ответ: Заминка Обоснование: Заминка обеспечивает постепенное снижение нагрузки и восстановление физиологических показателей, что предотвращает застой крови, снижает риск травм и ускоряет процессы восстановления после физической нагрузки.	Высокий (5-10 минут)
7	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 виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы	3	7. Какова основная цель учебно-тренировочных занятий по йоге? а) Подготовка к участию в спортивных соревнованиях б) Достижение максимальных силовых показателей в) Освоение соревновательной техники упражнений г) Формирование и поддержание физической формы с учётом индивидуальных особенностей Ответ: Г Обоснование: Занятия по йоге ориентированы на	7. Система упражнений, направленная на постепенное вовлечение организма в работу и подготовку к основной физической нагрузке. а) Заминка б) Разминка в) Кроссфит г) Стретчинг Ответ: Б Обоснование: Разминка обеспечивает постепенное повышение температуры тела, увеличение кровотока в мышцах, улучшение	Повышенный (3-5 минут)

			физической культуры, здорового образа, стиля жизни		поддержание и улучшение физической формы, развитие основных физических качеств и коррекцию телосложения, а не на соревновательные достижения.	эластичности связок и суставной подвижности. Её основная цель — функциональная подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем к предстоящей нагрузке, что снижает риск травм и повышает эффективность последующих упражнений. В отличие от заминки (которая выполняется после нагрузки), разминка предшествует основной части занятия.									
8	Учебно-тренировочные занятия по йоге	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни	2	8. Расположите действия при организации учебно-тренировочного занятия по йоге в логической последовательности. 1. Выполнение комплекса упражнений по йоге в умеренном темпе 2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия 3. Определение цели занятия и направленности нагрузки 4. Подбор упражнений по йоге с учётом уровня подготовленности Ответ: <table><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td></tr></table>	2	3	4	1	8. Расположите действия по формированию регулярных самостоятельных занятий йогой в логической последовательности. 1. Включение упражнений по йоге в распорядок дня 2. Осознание значения регулярных занятий йогой для здоровья 3. Изучение рекомендаций по выполнению упражнений и технике безопасности 4. Формирование устойчивой привычки к занятиям йогой Ответ: <table><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>4</td></tr></table>	3	2	1	4	Базовый (1-3 минуты)
2	3	4	1												
3	2	1	4												
9	Учебно-тренировочные занятия по йоге	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического	3	9. Что является ключевым элементом самостоятельных занятий йогой с точки зрения поддержания здорового образа жизни? а) Выполнение упражнений с максимальной интенсивностью б) Регулярность занятий и контроль физической нагрузки	9. Обучающийся регулярно выполняет упражнения по йоге, включающие многократные повторения движений в умеренном темпе, статические удержания и упражнения на растяжку. Вопрос: Какой результат в первую очередь достигается при такой форме физической	Повышенный (3-5 минут)								

		полноценной социальной и профессиональной деятельности	воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний		в) Участие в спортивных соревнованиях г) Достижение максимальных физических показателей Ответ: Б Обоснование: Самостоятельные занятия йогой ориентированы на регулярную умеренную физическую активность и контроль нагрузки, что позволяет поддерживать здоровье и работоспособность без перегрузки организма.	активности? а) Развитие общей физической подготовленности б) Формирование специальных спортивных навыков в) Подготовка к соревновательной деятельности г) Достижение максимальных силовых показателей Ответ: А Обоснование: Занятия йогой направлены на развитие силы, выносливости и гибкости в оздоровительном режиме. Основным результатом является поддержание и развитие общей физической подготовленности, а не спортивная специализация или достижение максимальных показателей.	
10	Учебно-тренировочные занятия по йоге	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	5	10. Дыхательная техника йоги, снижающая стресс и предотвращающая профессиональное выгорание _____ Ответ: Пранаяма Обоснование: Пранаяма регулирует работу нервной системы, снижая уровень кортизола и повышая устойчивость к профессиональным стрессам	10. Принцип выполнения упражнений йоги, обеспечивающий безопасность и профилактику травм _____ Ответ: Постепенность Обоснование: Постепенное увеличение нагрузки позволяет организму адаптироваться без риска перенапряжения и травм, что критично для профилактики профессиональных заболеваний.	Высокий (5-10 минут)

11 1	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.3 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	4	11. Какие физические качества преимущественно развиваются в процессе занятий по йоге? а) Сила б) Быстрота реакции в) Выносливость г) Гибкость д) Координация Ответ: А, В, Г, Д Обоснование: В йоге основное внимание уделяется развитию силы, выносливости, гибкости и координации движений. Быстрота реакции не является приоритетным качеством для данного вида физической активности.	11. Какие факторы наиболее тесно связаны с эффективными самостоятельными занятиями йогой? а) Рациональный режим дня б) Полное исключение физической активности в) Регулярная физическая активность г) Активное восстановление после нагрузки д) Игнорирование сигналов утомления Ответ: А, В, Г Обоснование (образец): Рациональный режим дня, регулярная физическая активность и активное восстановление способствуют поддержанию физической формы и профилактике утомления при самостоятельных занятиях йогой.	Повышенный (3-5 минут)
12	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.3 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	3	12. Во время занятия по йоге студент отмечает ухудшение координации движений и учащённое дыхание. Вопрос: Какое действие будет наиболее целесообразным в данной ситуации? а) Продолжить занятие без изменения нагрузки б) Увеличить интенсивность для адаптации организма в) Уменьшить темп выполнения упражнений и увеличить паузы отдыха г) Прекратить занятие только после завершения комплекса Ответ: В Обоснование: Появление признаков утомления требует коррекции нагрузки. Снижение темпа и увеличение пауз отдыха позволяют восстановить контроль движений и	12. Студент большую часть дня проводит за компьютером и испытывает снижение двигательной активности. Вопрос: Какое действие наиболее соответствует принципам рационального использования йоги для поддержания здоровья? а) Регулярное выполнение коротких комплексов упражнений по йоге в умеренном темпе б) Сокращение физической активности для снижения утомляемости в) Увеличение времени непрерывной сидячей работы г) Выполнение упражнений по йоге только в выходные дни Ответ: А Обоснование: Короткие регулярные комплексы	Повышенный (3-5 минут)

					избежать перегрузки, что соответствует принципам безопасных занятий по йоге	упражнений йоги в умеренном темпе позволяют компенсировать недостаток движения, снизить мышечное напряжение и поддерживать работоспособность при преимущественно сидячем образе жизни.	
13	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.3 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	5	13. Опишите, какие формы занятий йогой вы используете или можете использовать для поддержания здорового образа жизни в учебной или профессиональной деятельности. Приведите не менее трёх конкретных примеров . Ответ: Для поддержания здорового образа жизни я использую регулярные занятия йогой в умеренном темпе, упражнения на растяжку и короткие комплексы для мышц спины и корпуса. Такие занятия помогают снизить мышечное напряжение, улучшить осанку и сохранить работоспособность при длительной учебной нагрузке.	13. Опишите, какие упражнения по йоге вы используете или можете использовать для развития силы и выносливости, и поясните, почему они подходят для поддержания физической подготовленности . Ответ: Для развития силы и выносливости в йоге используются упражнения с собственным весом, многократные повторения движений в умеренном темпе и статические удержания. Такие упражнения способствуют укреплению мышц, развитию мышечной выносливости и поддержанию физической формы. Йога не требует специального оборудования и подходит для регулярных занятий.	Высокий (5-10 минут)
14	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.3 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Расчетная задача	14. Максимальная ЧСС рассчитывается по формуле: $220 - \text{возраст}$. Чему равен максимум пульса для студента 20 лет? Варианты: А) 180 уд/мин Б) 200 уд/мин В) 220 уд/мин Г) 240 уд/мин Ответ: Б Решение: $220 - 20 = 200$ уд/мин.	14. Нижняя граница тренировочной зоны пульса — 60% от максимума. Если максимальная ЧСС = 200 уд/мин, каков нижний предел зоны? Варианты: А) 100 уд/мин Б) 120 уд/мин В) 140 уд/мин Г) 160 уд/мин Ответ: Б Решение: $200 \times 0,6 = 120$ уд/мин.	Высокий (5-10 минут)

15	Учебно-тренировочные занятия по йоге	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	5	15. Ключевой принцип подбора асан в адаптивной йоге для людей с ограничениями здоровья_____ Ответ: Индивидуализация Обоснование: Учёт физических возможностей и особенностей здоровья при подборе упражнений предотвращает травмы и обеспечивает безопасный терапевтический эффект.	15. Основной элемент йоги, синхронизирующий движение и ментальное состояние в оздоровительных комплексах_____ Ответ: Дыхание Обоснование: Осознанное дыхание связывает физическую нагрузку с психоэмоциональным состоянием, усиливая адаптационные ресурсы организма.	Высокий (5-10 минут)
----	--------------------------------------	--	--	---	--	--	----------------------

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

