

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.03.2026 21:27:14  
Уникальный программный ключ:  
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447



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

**Международный институт психологии и логопедии  
Кафедра клинической психологии**

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора международного  
института психологии и логопедии  
\_\_\_\_\_/О.С. Ефимова/  
«19» декабря 2025 г

**Фонд  
оценочных средств по дисциплине  
ЙОГА**

**Укрупненная группа специальностей  
37.00.00 Психологические науки**

**Специальность 37.05.01 Клиническая психология**

**Специализация  
«Патопсихологическая диагностика, консультирование и психотерапия»**

**Квалификация  
Клинический психолог**

**Форма обучения: очная**

**Москва  
2025**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Йога» по специальности 37.05.01 Клиническая психология (специализация «Патопсихологическая диагностика, консультирование и психотерапия») предназначен для контроля знаний обучающихся. Разработан на основании «Федерального государственного образовательного стандарта - специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 мая 2020 г. N 683; Профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «14» сентября 2023 г. № 716н; Профессионального стандарта «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 № 537н, согласована и рекомендована к утверждению.

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры клинической психологии от 19.12.2025 протокол № 5.

Согласовано:

Декан факультета  
клинической психологии

Ефимова О.С., к.пс.н., доцент

## 1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>

**Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.**

### СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

#### ТИПОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Инструкция
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ (Если несколько ответов, то прочитайте текст и выберите правильные ответы)</b>
Задание закрытого типа на установление соответствия	<b>Прочитайте текст и установите соответствие</b>
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	<b>Прочитайте текст и установите последовательность</b>
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	<b>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы обосновывающие выбор ответа</b>
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	<b>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы обосновывающие выбор ответов</b>

## СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным если правильно установлены все соответствия	Верно/неверно
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Задание закрытого типа на установление правильной последовательности считается верным если правильно указываются все последовательности	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указан ответ и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указаны ответы и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно

### 3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

#### 3.1. Задания для проведения текущего контроля обучающихся

Тема дисциплины	Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	<i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i> 1. Что означает термин "Асана"? а) Дыхательная техника б) Медитация в) очищение организма <b>г) Позиция тела</b>	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	<i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i> 2. Как называется дыхательное упражнение в йоге? а) Бандха <b>б) Пранаяма</b> в) Нияма г) Самадхи	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты

	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>3. Какие асаны относятся к группе перевернутых поз?</p> <p>а) Триконасана, Адхо Мукха Шванасана  б) Чатуранга Дандасана, Ардха Матсиендрасана  <b>в) Сарвангасана, Халасана</b>  г) Урдхва Дханурасана, Уттанасана</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
<p>Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге</p>	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>4 Какой стиль йоги основан на последовательностях упражнений, выполняемых синхронно с дыханием?</p> <p>а) <b>Аштанга</b>  б) Кундалини  в) Айенгара  г) Бикрам</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>5. Сколько ступеней включает система Патанджали в классической йоге?</p> <p>а) 4 ступени  <b>б) 8 ступеней</b>  в) 6 ступеней  г) 10 ступеней</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>6. Кто является автором классического трактата по Хатха-йоге "Хатха-Йога-Прадипика"?</p> <p>а) Шри Кришнамачарья  б) Свами Сатьянанда Сарасвати  <b>в) Гхеранда</b></p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>

	<p><b>г) Свами Сватмарама</b></p> <p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>7. Какая асана известна как поза горы?</p> <p>а) Пашчимоттанасана б) Вирахадрасана <b>в) Тадасана</b> г) Баласана</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>
<p>Тема 3. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития</p>	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>8. Для чего предназначена практика бандх ("замков") в йоге?</p> <p>а) Развитие гибкости позвоночника б) Стимуляция кровообращения <b>в) Контроль энергии (праны)</b> г) Укрепление мышц ног</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>
	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>9. Какая пранаяма направлена на очищение энергетических каналов (нади)?</p> <p>а) Капалабхати б) Удджайи <b>в) Нади шодхана</b> г) Сурья бхедана</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>
	<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>10. Назовите одну из основных целей практики йоги согласно классическому учению:</p> <p>а) Увеличение мышечной массы б) Повышение выносливости в) Совершенствование физического здоровья</p>	<p>УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>

	<b>г) Достижение состояния единства ума, тела и духа</b>		
Тема 4. Учебно-тренировочные занятия по Йоге	<i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</i> 11. Выберите две основные цели практики йоги: <b>а) Физическое здоровье</b> б) Эмоциональное равновесие <b>в) Улучшение концентрации внимания</b> г) Формирование позитивного мировоззрения	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	<i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</i> 12. Какие два типа дыхания используются в практике йоги? а) Верхнее дыхание б) Среднее дыхание <b>в) Нижнее дыхание</b> <b>г) Полное йогическое дыхание</b>	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Повышенный 3-5 минут
	<i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</i> 13. Назовите две классические системы хатха-йоги: <b>а) Раджастьская йога</b> б) Раджа-йога в) Карма-йога <b>г) Традиционная индийская йога</b>	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Базовый 1-3 минуты
	<i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы</i> 14. Какие две группы дыхательных техник существуют в йоге? а) Капалабхати <b>б) Пранаямы</b> <b>в) Бандхи</b> г) Джала нети	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	Высокий 5-10 минут

## 2.3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации

### Перечень вопросов к зачету

1. Понятие пранаямы.
2. Принципы и законы технического исполнения.
3. Возможность концентрации внимания.
4. Понятие биоэнергопластики.
5. Дыхание, как составная часть пранаямы.
6. Техники дыхания.
7. Понятие внутренней энергии, духовной.
8. Развитие практических навыков.
9. Ощущение физической силы, внутренней свободы.
10. Развитие творческого воображения.
11. Соединение асан в определенную последовательность с элементами танца модерн.
12. Возможности комбинирования асанов.
13. Варианты варьирования асанов.
14. Цели и задачи использования варьирования
15. Освоение элементов и движений.
16. Возможность использования всех уровней.
17. Варианты усложнения технического исполнения.
18. Виды растяжек и влияние их на группы мышц.
19. Значение и роль растяжки.
20. Комплексное воздействие на сухожильно-связочный аппарат.
21. Использование принципа «контр».
22. Дифференцированное расслабление.
23. Система растяжки.
24. Растяжка на все группы мышц.
25. Виды растяжек.
26. Правила растяжки.
27. Мышечная релаксация
28. Способы растяжек.
29. Мышцы спины, значение растягивания.
30. Растягивание мышцы рук
31. Мышцы ног и возможности растягивания.
32. Музыкальное сопровождение для растяжки.
33. Характеристика музыкального оформления занятий по йоге
34. Виды и значение йоги для танцовщика.
35. Растяжка — показатель чего? Чем полезны растяжки?
36. Возможности растягивания в паре
37. Растяжка с партнером. Виды и особенности парных растяжек.
38. Роль и значение.
39. Использование асанов всех уровней, с добавлением растяжек и усложнением технического исполнения.

**3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций,  
описание шкал оценивания**

*Перевод баллов в оценку:*

<i>4-балльная шкала</i>	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>	<i>неудовлетворительно</i>
<i>100 балльная шкала</i>	<i>90-100</i>	<i>70-89</i>	<i>50-69</i>	<i>0-49</i>
<i>Бинарная шкала</i>	<i>Зачтено</i>			<i>Не зачтено</i>

**Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)**

<b>4-балльная шкала</b>	<b>Показатели</b>	<b>Критерии</b>
<b>Отлично</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий</li> <li>2. Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей</li> <li>3. Самостоятельность суждений по отдельным проблемам</li> <li>4. Аргументация авторской позиции</li> <li>5. Наглядность и иллюстративность примеров</li> <li>6. Интеграция знаний из междисциплинарных областей</li> <li>7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью)</li> </ol>	<p>Приводит точные определения основных понятий, правильно раскрывает содержание категорий. Доказательно объясняет закономерности развития, раскрывает причинно-следственные связи</p> <p>Демонстрирует полную самостоятельность суждений по отдельным проблемам</p> <p>Аргументирует авторскую позицию в полной мере</p> <p>Раскрывает на примерах изученные теоретические положения</p> <p>Демонстрирует глубокие и прочные знания в системе междисциплинарных связей</p> <p>Правильно раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью</p>
<b>Хорошо</b>		<p>Допускает некоторые неточности при определении основных понятий и раскрытии содержания категорий</p> <p>Допускает незначительные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей</p>

		<p>Демонстрирует значительную самостоятельность суждений по отдельным проблемам</p> <p>Аргументирует авторскую позицию в значительной степени</p> <p>Допускает ошибки в примерах по изученным теоретическим положениям</p> <p>Допускает неточности при интеграции знаний из междисциплинарных областей</p> <p>Допускает некоторые неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью</p>
Удовлетворительно		<p>Допускает существенные неточности или использует недостаточно правильные формулировки основных категорий</p> <p>Допускает существенные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей</p> <p>Демонстрирует частичную самостоятельность суждений по отдельным проблемам</p> <p>Слабо аргументирует авторскую позицию</p> <p>Испытывает затруднения при иллюстрации примерами теоретических положений</p> <p>Испытывает затруднения при интеграции знаний из междисциплинарных областей</p> <p>Допускает существенные неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью</p>

Неудовлетворительно		<p>Не раскрывает содержания категорий.</p> <p>Отсутствует объяснение закономерностей развития, раскрытие причинно-следственных связей.</p> <p>Суждения по отдельным проблемам отсутствуют.</p> <p>Аргументация отсутствует.</p> <p>Примеры отсутствуют.</p> <p>Не использует знания из междисциплинарных областей.</p> <p>Не раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью.</p>
---------------------	--	---

#### Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
<i>Отлично</i>	1. Полнота выполнения тестовых задания;	Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
<i>Хорошо</i>	2. Своевременность выполнения задания; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования;	Выполнено 70 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
<i>Удовлетворительно</i>	5. и т.д.	Выполнено 50 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
<i>Неудовлетворительно</i>		Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)

#### Оценивание ответа на зачете

бинарная шкала	Показатели	Критерии
Удовлетворительно	1. Полнота изложения	Дан полный, в логической

	<p>теоретического материала;</p> <p>2. Полнота и правильность решения практического задания;</p> <p>3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий);</p> <p>4. Самостоятельность ответа;</p> <p>5. Культура речи;</p> <p>6. и т.д.</p>	<p>последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.</p>
Неудовлетворительно		<p>Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.</p>
	<p>Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</p>	
		<p>Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны.</p>

		Решение практических заданий не выполнено, т.е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.
--	--	---

**Ключи к заданиям для проведения текущего контроля обучающихся**

*Тест*

<b>Номер задания</b>	<b>Правильный ответ</b>
1.	Г
2.	Б
3.	В
4.	А
5.	Б
6.	Г
7.	В
8.	В
9.	В
10.	Г
11.	А, В
12.	В, Г
13.	А, Г
14.	Б, В

Составитель программы:  
Хусаинов В.Х.  
ст. препод. кафедры  
социально-гуманитарных  
и естественно-научных дисциплин