Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.10.2026 14:50:20
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

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

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ИННОВАЦИОННОЙ ЭКОНОМИКИ, ЛИДЕРСТВА И МЕНЕДЖМЕНТА**

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор Международного института инновационной экономики, лидерства и менеджмента
_____ А. А. Панарин
«17» декабря 2025г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине:
# ЙОГА

**Направление подготовки:**
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
(уровень бакалавриат)

**Направленность/профиль:**
«Гражданская и муниципальная служба»

**Форма обучения** очная

**Москва**

Фонд оценочных средств для дисциплины «Йога». Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность (профиль): «Гражданская и муниципальная служба» / В. Х. Хусаинов – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова

Фонд оценочных средств является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины.

Разработчик: В. Х. Хусаинов

Заведующий кафедрой _____ / А.Ю.Кирьянов, к.ю.н.

## 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 | В. Х. Хусаинов |
| Кафедра | Государственного и муниципального управления |
| Наименование дисциплины | Йога |
| Факультет / институт | Международный институт инновационной экономики, лидерства и менеджмента |
| Направление подготовки / специальность | 38.03.04 Государственное и муниципальное управление |
| Количество вопросов в оценочных заданиях (диапазон) | От 10 до 20 |
| Общее время тестирования (мин) | 90 |
| Общее количество вопросов/заданий в ФОС | *20* |
| 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 и профилактики вредных привычек<br>**ИУК-7.2.** Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>**ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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 виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек</td><td>1. Соотнесите метод самоконтроля и его функциональное назначение. Каждый элемент используется один раз.
<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Характеристика</th></tr>
<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 объёмам</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Тема</th><th>Код и формулировка компетенции</th><th>Индикаторы достижения компетенции</th><th>Тест по теме</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>
<table>
<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>
</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>
КЛЮЧ К ЗАДАНИЮ: А–2, Б–3, В–4, Г–1<br><br>
2. Вопрос:<br>
Во время учебно-тренировочного занятия обучающийся почувствовал головокружение и резкую слабость. Какое действие является правильным с точки зрения техники безопасности?<br>
а) Продолжить выполнение упражнений в облегчённом темпе<br>
б) Немедленно прекратить занятие и сообщить преподавателю о своём состоянии<br>
в) Увеличить интенсивность нагрузки для «адаптации» организма<br>
г) Сесть на скамейку и возобновить тренировку после короткого отдыха без уведомления преподавателя<br>
Ключ: б<br>
Обоснование (студенческий вариант):<br>
При появлении признаков ухудшения самочувствия необходимо сразу прекратить физическую нагрузку и сообщить преподавателю. Это позволяет своевременно предотвратить возможные осложнения и соответствует требованиям техники безопасности.<br><br>
3. Расположите элементы обеспечения безопасности и самоконтроля при занятиях физической культурой в логической последовательности — от исходного условия к практическому действию.<br>
1. Анализ текущего самочувствия и состояния здоровья<br>
2. Получение инструктажа по технике безопасности
</td></tr>
</table>

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Тест по теме |
|---|---|---|---|
| | | | 3. Соблюдение правил выполнения физических упражнений<br>4. Прекращение занятия при появлении признаков ухудшения самочувствия<br>5. Осознание личной ответственности за сохранение здоровья<br>**Правильная последовательность:**<br>**5 → 2 → 1 → 3 → 4**<br>**Краткое обоснование:**<br>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 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 и профилактики вредных привычек | **1. Ситуация:**<br>Обучающийся приступает к занятиям по йоге и не имеет устойчивого тренировочного опыта.<br>**Вопрос:**<br>Какой подход к построению первых занятий является наиболее целесообразным?<br>а) Использование высокоинтенсивных упражнений с минимальным количеством повторений<br>б) Постепенное включение базовых упражнений с умеренной нагрузкой и контролем техники<br>в) Выполнение упражнений соревновательного характера без учёта уровня подготовки<br>г) Акцент на максимальное количество повторений без контроля самочувствия<br>**Ключ: б**<br>**Обоснование (студенческий вариант):**<br>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.<br><br>**2. Выберите все правильные варианты и обоснуйте ответ (2–3 предложения)**<br>**Вопрос:**<br>Какие особенности характерны для занятий по йоге? |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Тест по теме |
|---|---|---|---|
| | | | а) Использование упражнений, направленных на проработку отдельных мышечных групп<br>б) Преобладание соревновательных элементов и максимальных нагрузок<br>в) Многократное повторение упражнений в заданном темпе<br>г) Контроль техники выполнения и самочувствия занимающихся<br>д) Ориентация исключительно на спортивный результат<br>**Правильные ответы:** А, В, Г<br>**Обоснование (студенческий вариант):**<br>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.<br><br>**3. Расположите этапы организации занятий по йоге в логической последовательности.**<br><br>1. Подбор упражнений с акцентом на проработку отдельных мышечных групп<br>2. Оценка уровня физической подготовленности и самочувствия занимающегося<br>3. Освоение базовой техники выполнения упражнений<br>4. Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки<br>5. Формирование общего представления о структуре тренировочного занятия<br><br>**Ключ:**<br>**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<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 применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | **1. Содержание задания:**<br>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.<br>**Форма контроля:**<br>Устный опрос, наблюдение.<br><br>**2. Содержание задания:**<br>Обучающийся определяет **параметры тренировочной нагрузки по йоге** (темп выполнения, количество повторений, продолжительность занятия) и объясняет, как их изменение влияет на состояние организма и работоспособность.<br>**Форма контроля:**<br>Анализ ответа обучающегося.<br><br>**3. Содержание задания:**<br>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.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение, устный комментарий. |
| Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по йоге | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для | **ИУК-7.3. Владеет** навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **1. Содержание задания:**<br>Обучающийся **выполняет упражнения йоги**, направленные на развитие одного из физических качеств (сила, выносливость, гибкость), и **определяет их функциональную направленность** (базовые или целевые упражнения в |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Задания к практическому занятию |
|---|---|---|---|
| | обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | структуре занятия по йоге).<br>**Форма контроля:**<br>Устный опрос, наблюдение.<br>**2. Содержание задания:**<br>Обучающийся **демонстрирует умение поддерживать физическую подготовленность** посредством регулярных учебно-тренировочных занятий по йоге, соблюдая рациональное распределение нагрузки, темпа выполнения и интервалов отдыха.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя.<br>**3. Содержание задания:**<br>Обучающийся **объясняет последовательность развития физических качеств в занятиях йогой** с учётом уровня физической подготовленности, характера упражнений и необходимости постепенного увеличения нагрузки.<br>**Форма контроля:**<br>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 |
|---|---|---|---|
| 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 применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | **1. Развитие мышечной выносливости (йога)**<br>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.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя.<br>**Критерии оценки:**<br>• участие в выполнении задания;<br>• соблюдение заданного темпа;<br>• корректность техники выполнения упражнений;<br>• способность регулировать нагрузку по самочувствию.<br><br>**2. Развитие силовых качеств средствами йоги**<br>Обучающийся выполняет комплекс силовых упражнений йоги (приседания, статические удержания, упражнения на мышцы корпуса) в объёме, рекомендованном преподавателем.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя, фиксация выполнения.<br>**Критерии оценки:**<br>• правильность выполнения упражнений;<br>• согласованность движений;<br>• соблюдение техники безопасности;<br>• адекватность распределения нагрузки.<br><br>**3. Гибкость и подвижность в йоге**<br>Обучающийся выполняет упражнения на растяжку и развитие гибкости основных мышечных групп, используемые в структуре занятия по йоге.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя.<br>**Критерии оценки:**<br>• корректность выполнения упражнений; |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Типовой вариант контрольной работы |
|---|---|---|---|
| | | | • отсутствие резких и травмоопасных движений;<br>• соблюдение рекомендаций преподавателя;<br>• контроль дыхания и самочувствия.<br><br>**4. Коррекция осанки и стабилизация корпуса**<br>Обучающийся выполняет упражнения йоги, направленные на укрепление мышц спины и корпуса (статические и динамические упражнения), с акцентом на правильное положение тела.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя.<br>**Критерии оценки:**<br>• правильность исходных положений;<br>• стабильность корпуса при выполнении упражнений;<br>• осознанность движений;<br>• соблюдение техники безопасности.<br><br>**5. Комплексное занятие по йоге**<br>Обучающийся выполняет комбинированный комплекс упражнений йоги, включающий силовые, динамические и растягивающие элементы, с учётом индивидуальных физиологических особенностей.<br>**Форма контроля:**<br>Наблюдение преподавателя, устный комментарий обучающегося.<br>**Критерии оценки:**<br>• целостность и логичность выполнения комплекса;<br>• адекватность выбранной нагрузки;<br>• умение объяснить свои действия;<br>• 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 |
|---|---|---|---|
| Йога как форма оздоровительной физической активности и самостоятельных занятий | **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 и профилактики вредных привычек<br>**ИУК-7.2.** Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы | **Задание:**<br>Изучите теоретический материал по теме **«Йога как форма оздоровительной физической активности»** с использованием рекомендованной учебной и учебно-методической литературы.<br>На основе изученного материала выполните практико-ориентированное задание:<br>1. **Составьте таблицу**, отражающую влияние упражнений йоги на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость) и функциональное состояние организма.<br>2. **Укажите**, какие элементы занятий йогой целесообразно использовать для поддержания работоспособности при учебной и (или) профессиональной деятельности.<br>3. **Кратко опишите**, какие приёмы самоконтроля и регулирования нагрузки вы применяете или можете применять при самостоятельных занятиях йогой.<br><br>**Форма представления результата:**<br>Таблица и письменный комментарий (1–2 страницы).<br><br>**Форма контроля:**<br>Проверка выполненного задания преподавателем, устный комментарий обучающегося.<br><br>**Критерии оценки:** |

| Тема | Код и формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Типовое задание для самостоятельной работы |
|---|---|---|---|
| | | физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | • полнота и корректность представленной информации;<br>• умение применять теоретические знания на практике;<br>• осознанность выбора упражнений и элементов занятий йогой;<br>• 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 |

### 4.5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа позволяет выявить степень владения базовыми знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обучения, и определить уровень владения новым материалом.

Курсовая работа не предусмотрена учебным планом

***Критерии оценивания курсовой работы:***

| Оценка | Критерии оценивания |
|---|---|
| **отлично** | Содержание курсовой работы полностью соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Представлены результаты структурированного и логически последовательного обзора литературных и иных источников по теме исследования. Структура курсовой работы логически и методически выдержана. Верно определены исходные данные для расчетов. Все аналитические расчеты выполнены верно, корректно применены методы экономического |

| | |
|---|---|
| | анализа, не нарушена методика анализа предмета исследования. Все выводы и предложения убедительно аргументированы. При защите курсовой работы обучающийся правильно и уверенно отвечает на вопросы преподавателя, демонстрирует глубокое знание теоретического материала, способен аргументировать собственные утверждения и выводы |
| **хорошо** | Содержание курсовой работы полностью соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Представлены результаты структурированного и логически последовательного обзора литературных и иных источников по теме исследования. Структура курсовой работы логически и методически выдержана. Верно определены исходные данные для расчетов. В расчетах допускаются незначительные (не искажающие общего итога оценки) погрешности/ошибки. Большинство выводов и предложений аргументировано, корректно применены методы экономического анализа, не нарушена методика анализа предмета исследования. Оформление курсовой работы и полученные результаты в целом отвечают требованиям, изложенным в методических указаниях. Имеются одна-две несущественные ошибки в использовании терминов, в построенных диаграммах и схемах, в оформлении таблиц. Наличествует незначительное количество грамматических и/или стилистических ошибок. При защите курсовой работы обучающийся правильно и уверенно отвечает на большинство вопросов преподавателя, демонстрирует хорошее знание теоретического материала, но не всегда способен аргументировать собственные утверждения и выводы. При наводящих вопросах преподавателя исправляет ошибки в ответе |
| **удовлетворительно** | Содержание курсовой работы полностью соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Результаты обзора литературных и иных источников представлены недостаточно полно, недостаточно логично и последовательно. Верно определены исходные данные для расчетов, но имеются грубые ошибки в расчетах. Аргументация выводов и предложений слабая или отсутствует. Экономические выводы носят констатирующий (описательный) характер. Имеются одно-два существенных отклонений от требований в оформлении курсовой работы. Полученные результаты в целом отвечают требованиям, изложенным в методических указаниях. Имеются одна-две существенных ошибки в использовании терминов, в построенных диаграммах и схемах. Много грамматических и/или стилистических ошибок. При защите курсовой работы обучающийся допускает грубые ошибки при ответах на вопросы преподавателя, демонстрирует слабое знание теоретического материала, в большинстве случаев не способен уверенно аргументировать собственные утверждения и выводы |
| **неудовлетворительно** | Содержание курсовой работы не соответствует заданию, содержащемуся в методических указаниях, и плану. Неверно определены исходные данные для расчетов, неверно и не корректно применены методы экономического анализа. Экономические выводы содержат неверную экономическую оценку. Имеются более двух существенных отклонений от требований в оформлении курсовой работы. Большое количество существенных ошибок по сути работы, много грамматических и стилистических ошибок и др. Полученные результаты не отвечают требованиям, изложенным в методических указаниях. При защите курсовой работы обучающийся демонстрирует слабое понимание программного материала, студент не может защитить свои решения, допускает грубые фактические ошибки при ответах на поставленные вопросы или вовсе не отвечает на них. Курсовая работа не представлена преподавателю. Обучающийся не явился на защиту курсовой работы |

## 5. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета/зачета с оценкой/экзамена.

**5.1. Вопросы к зачету/зачету с оценкой/экзамену:**

**Вопросы и тесты для зачета:**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Профессиональная направленность физического воспитания.
4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья обучающихся.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
11. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
18. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условия обучения.
20. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, модуле, учебном году.
21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Методические принципы физического воспитания.
24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
25. Развитие физических качеств у обучающихся.
26. Общая физическая подготовка.
27. Специальная физическая подготовка.
28. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой и портом.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
30. Цели и задачи спортивной подготовки.
31. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
32. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта молодежи.

### Краткая характеристика ответов (ключи):

**1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества**

Физическая культура и спорт играют многогранную роль: они укрепляют здоровье населения, снижают заболеваемость, увеличивают продолжительность жизни. Спорт формирует социально

значимые ценности, дисциплину, честность, командный дух, целеустремленность. Крупные спортивные события объединяют нации, служат патриотическому воспитанию. Экономическая роль — развитие спортивной индустрии, создание рабочих мест, привлечение инвестиций и туризма.

**2. Современное состояние физической культуры и спорта**

Современное состояние характеризуется коммерциализацией профессионального спорта, ростом доходов спортсменов, строительством стадионов. Развиваются новые виды спорта, растет доступность фитнес-услуг. Проблемы: малоподвижный образ жизни населения, допинг, коррупция. В России реализуются программы развития спорта, строится инфраструктура, внедряется комплекс ГТО.

**3. Профессиональная направленность физического воспитания**

Профессиональная направленность означает, что средства и методы физкультуры подбираются с учетом требований будущей профессии. Цель — формирование профессионально важных физических и психических качеств, прикладных двигательных навыков. Для работников умственного труда важны профилактика гиподинамии, стрессоустойчивость. Для физического труда — силовая выносливость, координация.

**4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта**

Физическая культура возникла на ранних этапах человечества, связана с трудовой деятельностью, охотой, военным делом. Древние люди выполняли бег, прыжки, метание копья, борьбу. Постепенно эти действия стали воспроизводиться в ритуалах и играх. Первые соревнования известны в Древнем Египте, Китае. Расцвет — в Древней Греции с Олимпийскими играми.

**5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья обучающихся**

Физическая культура является ведущим фактором здоровья студентов, так как в период обучения высоки умственные и психоэмоциональные нагрузки. Гиподинамия ухудшает работу сердца, дыхания, иммунитет. Регулярные занятия улучшают кровообращение мозга, повышают работоспособность, снимают стресс, нормализуют обмен веществ, укрепляют опорно-двигательный аппарат.

**6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья**

Регулярные физические нагрузки вызывают тренировочный эффект: сердечно-сосудистая система становится мощнее, пульс урежается, давление нормализуется. Дыхательная система увеличивает жизненную емкость легких. Укрепляются кости, связки, мышцы, формируется осанка. Нормализуется обмен веществ, улучшается координация, устойчивость к стрессу.

**7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система**

Организм — это целостная система, где нервная, эндокринная и гуморальная регуляция связывают все органы. Саморегуляция, гомеостаз, поддерживает постоянство внутренней среды, температуру, сахар в крови. Саморазвитие означает рост, адаптацию к нагрузкам. Тренировка одной функции вызывает перестройку всего организма.

**8. Природные и социально-экологические факторы**

Природные факторы: климат, солнце, воздух, вода. Они могут оздоравливать или повреждать. Закаливание повышает адаптацию. Социально-экологические: качество воды и воздуха, шум, электромагнитное загрязнение, зеленые зоны, утилизация отходов. Неблагоприятная экология ухудшает здоровье. Занятия на природе полезнее.

**9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека**

Умеренная физическая нагрузка улучшает мозговое кровообращение, повышает уровень кислорода, стимулирует рост нервных клеток, улучшает память и внимание, помогает справляться со стрессом. Интенсивная умственная деятельность может вести к утомлению, снижению координации. Чередование физической и умственной нагрузки — лучший отдых.

**10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое**

Компенсированное утомление: человек поддерживает работу за счет волевых усилий. Некомпенсированное: резервы исчерпаны, производительность падает. Острое: после однократной нагрузки, проходит после отдыха. Хроническое: результат длительного недовосстановления, проявляется вялостью, нарушениями сна, снижением иммунитета.

**11. Биологические ритмы и работоспособность**

Биологические ритмы — это циклические колебания физиологических процессов. Циркадный ритм: пик работоспособности утром у «жаворонков», вечером у «сов». Знание биоритмов позволяет оптимально планировать нагрузку. Привычное время занятий повышает работоспособность. Нарушение ритмов, десинхроноз, ведет к снижению работоспособности.

**12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости**

Основное средство — физические упражнения: циклические, бег, плавание, лыжи, развивают выносливость; ациклические, гимнастика, борьба, игры, развивают силу, ловкость. Дополнительные средства: естественные силы природы, закаливание, и гигиенические факторы, режим дня, питание, сон. Комплексное использование обеспечивает гармоничное развитие.

**13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека**

Природные факторы: солнечный свет необходим для витамина D; температура и влажность влияют на теплообмен; давление влияет на самочувствие метеозависимых. Социальные: условия жизни, труда, питания, стресс, бедность, экология. Физическая культура повышает устойчивость к неблагоприятным факторам.

**14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии**

Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Физическое здоровье — состояние органов, отсутствие заболеваний. Психическое — адекватная самооценка, контроль эмоций. Социальное — способность взаимодействовать. Критерии: отсутствие жалоб, нормальные показатели развития, высокая работоспособность.

**15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности**

Функциональные возможности определяют успех в профессиональной сфере: высокая работоспособность, устойчивость к стрессу; в бытовой: активность, хобби; в социальной: участие в жизни общества. Интегральный показатель — резервные мощности организма, насколько показатели отличаются от покоя при максимальной нагрузке.

**16. Влияние образа жизни на здоровье**

Образ жизни определяет здоровье примерно на 50 процентов. Здоровый образ жизни: рациональное питание, физическая активность, режим, отсутствие вредных привычек, благоприятный психологический климат — снижает риск заболеваний. Неправильный образ жизни: гиподинамия, курение, алкоголь, стресс, недосыпание — ведет к болезням.

**17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни**

Оптимальный двигательный режим: занятия не реже 3-5 раз в неделю. Рациональное питание: сбалансированность, калорийность по энергозатратам, регулярность, ограничение соли, сахара. Режим труда и отдыха: чередование, полноценный сон 7-8 часов. Отказ от вредных привычек. Психогигиена: управление стрессом.

**18. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни**

Ценностные ориентации формируются под влиянием семьи, образовательной среды. У многих студентов здоровье не в приоритете, уступая карьере, деньгам, развлечениям. Формирование

ценностного отношения требует просвещения, создания мотивации, доступности спорта. Важно, чтобы ЗОЖ стал внутренней потребностью.

**19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условия обучения**

В начале учебного дня врабатывание, затем период оптимальной работоспособности. К концу дня утомление. В конце недели накапливается утомление. В сессию нагрузки возрастают, стресс достигает максимума, нарушения сна, аппетита, снижение иммунитета. Благоприятные условия, проветривание, физкультминутки, замедляют утомление.

**20. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся**

В учебном дне: врабатывание, устойчивая работоспособность, снижение. В неделе: понедельник — врабатывание, вторник-среда — пик, четверг-пятница — снижение. В семестре: врабатывание, пик, снижение. В учебном году: сентябрь — адаптация, октябрь-ноябрь — высокая, декабрь-январь — снижение, февраль-март — врабатывание, апрель-май — спад. Физкультура сглаживает спады.

**21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности**

Реабилитация — комплекс мер по восстановлению здоровья после заболеваний, травм, перенапряжения. Включает медицинскую, физическую, психологическую составляющие. Физическая: лечебная физкультура, массаж, физиотерапия, плавание. В профессиональной деятельности направлена на возвращение к труду. Средства: дозированная ходьба, лечебная гимнастика.

**22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления**

Субъективные: чувство усталости, слабость, головная боль, снижение интереса, раздражительность, нарушение сна и аппетита. Объективные: учащение пульса, изменение давления, снижение силы мышц, ухудшение координации, ошибки. Причины: несоответствие нагрузки подготовленности, недостаточный отдых. Профилактика: постепенность, чередование нагрузки и отдыха, полноценный сон.

**23. Методические принципы физического воспитания**

Принципы: сознательности и активности, понимание цели; наглядности, показ; доступности и индивидуализации, соответствие нагрузки; систематичности, регулярность; постепенности и динамичности, увеличение нагрузки; повторности; круговой тренировки. Соблюдение принципов обеспечивает эффективность и безопасность.

**24. Основы обучения движениям (техническая подготовка)**

Этапы: начальное разучивание, создание представления; углубленное разучивание, уточнение деталей; закрепление и совершенствование, автоматизация. Используются рассказ, показ, подводящие упражнения. Двигательный навык характеризуется слитностью, стабильностью, автоматизированностью.

**25. Развитие физических качеств у обучающихся**

Сила развивается с отягощениями. Быстрота — с максимальной скоростью. Выносливость — циклическими упражнениями. Гибкость — на растяжение. Ловкость — координационно-сложными упражнениями. Развитие качеств требует комплексного подхода и учета сенситивных периодов.

**26. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка, ОФП, — базовый процесс развития физических качеств. Цель: создание фундамента для специализированной деятельности, укрепление здоровья, повышение работоспособности. Средства: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, лыжи, гимнастика, игры. ОФП обязательна.

**27. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка, СФП, направлена на развитие качеств, важных для конкретного вида спорта или профессии. Например, для спринтера — взрывная сила, для таможенника

— устойчивость к статическим нагрузкам. Средства: соревновательные и близкие к ним упражнения. Строится на основе ОФП.

**28. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой и спортом**

Тестирование позволяет объективно оценить уровень подготовленности. Контрольные упражнения: сила, подтягивания; быстрота, бег 100 м; выносливость, бег 2-3 км; гибкость, наклоны; ловкость, челночный бег. Оценка сравнением с нормативами, ГТО. Тестирование проводят в одинаковых условиях.

**29. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся**

Профессионально-прикладная физическая подготовка, ППФП, направлена на формирование качеств и навыков, имеющих значение для конкретной профессии. Для специалистов умственного труда — упражнения для профилактики гиподинамии и стресса. Для водителей — внимание, быстрота реакции. Является обязательным разделом.

**30. Цели и задачи спортивной подготовки**

Спортивная подготовка, тренировка, направлена на достижение высоких результатов. Задачи: техническая, освоение техники; тактическая, выбор тактики; физическая, развитие качеств; психологическая, волевые качества; теоретическая, изучение правил; интегральная, соединение всех видов. Отличается нацеленностью на результат.

**31. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества**

ФКиС являются частью культуры. Функции: социализирующая, учит правилам; интегративная, объединяет; коммуникативная; экономическая, создает рабочие места; воспитательная; политическая, престиж страны; гедонистическая, доставляет удовольствие. Спорт — это не просто упражнения, а социальное явление.

**32. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям**

ФКиС развивают профессионально важные качества: выносливость, силу, координацию. Формируют прикладные навыки: плавание, бег, преодоление препятствий, оказание помощи. Закаливают психику: повышают стрессоустойчивость, скорость принятия решений. В экстремальной ситуации физически подготовленный человек имеет больше шансов выжить.

**33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта**

Средства ФК позволяют корректировать недостатки. Для увеличения мышечной массы — силовые упражнения; для снижения веса — аэробные нагрузки; для осанки — корригирующие упражнения. Условия: систематичность, длительность, индивидуальный подход, правильная техника. Необходимо понимать, что рост скорректировать невозможно.

***Критерии оценивания зачета:***

| Оценка | Критерии оценивания |
|---|---|
| **зачтено** | Обучающийся должен: уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; продемонстрировать прочное, достаточно полное усвоение знаний программного материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; правильно формулировать определения; последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу. |
| **не зачтено** | Обучающийся демонстрирует: незнание значительной части программного материала; не владение понятийным аппаратом дисциплины; существенные ошибки при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по излагаемому материалу. |

## 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 rowspan="2">№ п/п</th><th rowspan="2">Тема занятия</th><th rowspan="2">Код компетенции</th><th rowspan="2">Индикатор</th><th rowspan="2">Тип задания</th><th colspan="2">Задание</th><th rowspan="2">Уровень освоения компетенции</th></tr>
<tr><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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td><td>ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общест</td><td>1,2</td><td>1. Какой показатель является наиболее информативным для оценки адекватности физической нагрузки при занятиях йогой?<br>а) Количество выполненных повторений<br>б) Частота сердечных сокращений и общее самочувствие<br>в) Сложность выполняемых упражнений<br>г) Продолжительность тренировочного занятия<br><br>Ответ: Б<br><br>Обоснование:<br>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.</td><td>1. Соотнесите показатель самоконтроля при занятиях йогой и его значение. Каждый элемент используется один раз.<br><table><tr><th colspan="2">Фактор</th><th colspan="2">Влияние</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></table></td><td>Базовый (1-3 минуты)</td></tr>
</table>

<table>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>ва; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек</td>
<td></td>
<td></td>
<td>
<table>
<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><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>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</td>
<td>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td>
<td>ИУК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в</td>
<td>2,3</td>
<td>2. Установите логическую последовательность организации учебно-тренировочных занятий по йоге.<br>1. Освоение базовой техники выполнения упражнений<br>2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия<br>3. Постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки<br>4. Выполнение комплекса упражнений по йоге в умеренном темпе<br>Ответ:<br>2 → 1 → 4 → 3</td>
<td>2. 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 упражнений в максимальном темпе<br>б) С постепенного освоения базовых упражнений и контроля самочувствия<br>в) С выполнения сложных силовых упражнений с высокой нагрузкой<br>г) С увеличения количества повторений без учёта техники<br>Ответ: б<br>Обоснование:</td>
<td>Базовый (1-3 минуты)</td>
</tr>
</table>

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек | | | 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. | |
| 3 | Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | **ИУК-7.1.** Знает виды физических упражнений; роль и значение | *2,3* | 3. Расположите действия при организации учебно-тренировочного занятия по йоге в логической последовательности.<br>1. Выполнение комплекса упражнений по йоге в умеренном темпе<br>2. Оценка исходного уровня физической подготовленности и самочувствия<br>3. Определение цели занятия и направленности нагрузки<br>4. Подбор упражнений по йоге с | **3. 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 занятий по йоге в умеренном темпе | Базовый (1-3 минуты) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | профессиональной деятельности | физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек | | учётом уровня подготовленности<br>**Правильный порядок:**<br>**2 → 3 → 4 → 1** | в) Увеличение времени сидячей работы<br>г) Выполнение упражнений с максимальной нагрузкой без учёта самочувствия<br>**Правильный ответ: б**<br>**Обоснование:**<br>Регулярные занятия по йоге в умеренном темпе способствуют улучшению общего состояния организма, поддержанию мышечного тонуса и снижению утомляемости. Такой подход соответствует оздоровительной направленности физической культуры и требованиям самоконтроля.<br>**Проверяемый результат:**<br>Опыт осознанного применения йоги как средства сохранения здоровья и повышения работоспособности. | |
| 4 | Учебно-тренировочные занятия по йоге | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для | **ИУК-7.1.** Знает виды физических | *3* | **4. 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 | **4. Ситуация:**<br>Во время занятия по йоге обучающийся отмечает ухудшение координации движений и учащённое дыхание.<br>**Вопрос:**<br>Какое действие будет наиболее целесообразным в данной ситуации? | Базовый (1-3 минуты) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек | | упражнений<br>г) Формирование и поддержание физической формы с учётом индивидуальных особенностей<br>**Правильный ответ: Г**<br>**Обоснование:**<br>Занятия по йоге ориентированы на поддержание и улучшение физической формы, развитие основных физических качеств и коррекцию телосложения, а не на соревновательные достижения. | а) Продолжить занятие без изменения нагрузки<br>б) Увеличить интенсивность для адаптации организма<br>в) Уменьшить темп выполнения упражнений и увеличить паузы отдыха<br>г) Прекратить занятие только после завершения комплекса<br>**Правильный ответ: В**<br>**Обоснование:**<br>Появление признаков утомления требует коррекции нагрузки. Снижение темпа и увеличение пауз отдыха позволяют восстановить контроль движений и избежать перегрузки, что соответствует принципам безопасных занятий по йоге. | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 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 и профилактики | *4* | **5. 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 занятий по йоге**;<br>• поясните, **какое воздействие они оказывают на организм**.<br>**Образец ответа:**<br>Для поддержания физического состояния я использую регулярные занятия по йоге в умеренном темпе, упражнения на растяжку и упражнения для мышц корпуса. Регулярные занятия способствуют поддержанию мышечного тонуса и общей работоспособности. Растяжка снижает мышечное напряжение, а упражнения для корпуса улучшают осанку и уменьшают утомляемость при длительной сидячей работе.<br>**Проверяемый результат:**<br>Владение практическими способами применения йоги как средства поддержания физической подготовленности и работоспособности. | **5. Какие физические качества преимущественно развиваются в процессе занятий по йоге?**<br>а) Сила<br>б) Быстрота реакции<br>в) Выносливость<br>г) Гибкость<br>д) Координация<br>**Правильные ответы:** А, В, Г, Д<br>Обоснование:<br>В йоге основное внимание уделяется развитию силы, выносливости, гибкости и координации движений. Быстрота реакции не является приоритетным качеством для данного вида физической активности. | Повышенный (3-5 минут) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | вредных привычек | | | | |
| 6 | Учебно-тренировочные занятия по йоге | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **ИУК-7.2.** Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать | *5* | 6. Опишите, **какие упражнения по йоге** вы используете или можете использовать для развития силы и выносливости, и поясните, **почему они подходят для поддержания физической подготовленности**.<br>**Образец ответа:**<br>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.<br>**Проверяемый результат:**<br>Владение практическими способами использования йоги для поддержания физической подготовленности. | 6. Опишите, **какие формы занятий йогой** вы используете или можете использовать для поддержания здорового образа жизни в учебной или профессиональной деятельности.<br>Приведите **не менее трёх конкретных примеров**.<br>**Образец ответа:**<br>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. | Высокий (5-10 минут) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | | | | |
| 7 | Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | **ИУК-7.2.** Умеет применять на практике | *3,4* | **7. Что является ключевым элементом самостоятельных занятий йогой с точки зрения поддержания здорового образа жизни?**<br>а) Выполнение упражнений с максимальной интенсивностью<br>б) Регулярность занятий и контроль физической нагрузки | **7. Какие факторы наиболее тесно связаны с эффективными самостоятельными занятиями йогой?**<br>а) Рациональный режим дня<br>б) Полное исключение физической активности<br>в) Регулярная физическая активность<br>г) Активное восстановление после нагрузки | Повышенный (3-5 минут) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | состояния здоровья и физического развития | полноценной социальной и профессиональной деятельности | разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного | | в) Участие в спортивных соревнованиях<br>г) Достижение максимальных физических показателей<br>**Правильный ответ: Б**<br>**Обоснование:**<br>Самостоятельные занятия йогой ориентированы на регулярную умеренную физическую активность и контроль нагрузки, что позволяет поддерживать здоровье и работоспособность без перегрузки организма. | д) Игнорирование сигналов утомления<br>**Правильные ответы: А, В, Г**<br>**Обоснование (образец):**<br>Рациональный режим дня, регулярная физическая активность и активное восстановление способствуют поддержанию физической формы и профилактике утомления при самостоятельных занятиях йогой. | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | | | | |
| 8 | Тема 1. 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 применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и | *2,3* | 8. Расположите действия по **формированию регулярных самостоятельных занятий йогой** в логической последовательности.<br>1. Включение упражнений по йоге в распорядок дня<br>2. Осознание значения регулярных занятий йогой для здоровья<br>3. Изучение рекомендаций по выполнению упражнений и технике безопасности<br>4. Формирование устойчивой привычки к занятиям йогой<br>**Правильный порядок:**<br>**3 → 2 → 1 → 4** | 8. Студент большую часть дня проводит за компьютером и испытывает снижение двигательной активности.<br>**Вопрос:**<br>Какое действие **наиболее соответствует принципам рационального использования йоги** для поддержания здоровья?<br>а) Регулярное выполнение коротких комплексов упражнений по йоге в умеренном темпе<br>б) Сокращение физической активности для снижения утомляемости<br>в) Увеличение времени непрерывной сидячей работы<br>г) Выполнение упражнений по йоге только в выходные дни<br>**Правильный ответ: А**<br>**Обоснование:**<br>Короткие регулярные комплексы упражнений йоги в умеренном темпе | Базовый (1-3 минуты) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового | | | позволяют компенсировать недостаток движения, снизить мышечное напряжение и поддерживать работоспособность при преимущественно сидячем образе жизни. | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | образа и стиля жизни | | | | |
| 9 | Тема 1. 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 применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средств | *3* | 9. Обучающийся **регулярно** выполняет упражнения по йоге, включающие многократные повторения движений в умеренном темпе, статические удержания и упражнения на растяжку.<br>**Вопрос:**<br>Какой результат **в первую очередь** достигается при такой форме физической активности?<br>а) Развитие общей физической подготовленности<br>б) Формирование специальных спортивных навыков<br>в) Подготовка к соревновательной деятельности<br>г) Достижение максимальных силовых показателей<br>**Правильный ответ: А**<br>**Обоснование:**<br>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. | **9. Ситуация:**<br>Обучающийся регулярно выполняет упражнения по йоге, включая умеренные силовые нагрузки, растяжку и упражнения на стабилизацию корпуса.<br>**Вопрос:**<br>Какой результат **в первую очередь** достигается при такой организации двигательной активности?<br>а) Достижение максимальных спортивных результатов<br>б) Подготовка к спортивным соревнованиям<br>в) Формирование специализированных спортивных навыков<br>г) Поддержание физической формы и общего функционального состояния<br>**Правильный ответ: Г**<br>**Обоснование (образец):**<br>Занятия йогой направлены на оздоровительное воздействие, поддержание физической формы и профилактику утомления. Они не ориентированы на соревновательную деятельность или достижение максимальных спортивных результатов. | Повышенный (3-5 минут) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | а и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | | | | |
| 10 | Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по йоге | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для | **ИУК-7.3. Владеет** навыкам и поддержания должног | *5* | **10. 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:** | **10. 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:** | Высокий (5-10 минут) |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | о уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | Устный опрос, наблюдение. | Анализ ответа обучающегося. | |

***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 |