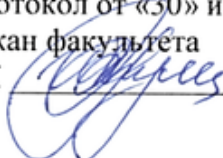


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff619171801da31b5571a1921

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
Протокол от «30» июня 2020 г., №12
Декан факультета
ФК  Кулишенко И.В.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Йога

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Профиль (программа подготовки) " Спортивная тренировка "

Мытищи
2020

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОК-5: способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия.	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа
ПК-14: способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОК-5: способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия.	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать - историю зарождения йоги; - основные позы «Хатка-Йоги» - знать основные гимнастические упражнения на растягивание различных групп мышц. Уметь - выполнять основные позы системы «Хатка-Йога»; - выполнять основные гимнастические упражнения на растягивание.	Текущий контроль: Устный опрос Реферат. Промежуточная аттестация: Зачёт	41-60 баллов
	Продвинутой	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать - историю зарождения йоги;	Текущий контроль: Устный опрос	61-100 баллов

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа		- основные позы «Хатка-йоги» - основные гимнастические упражнения на растягивание различных групп мышц. Уметь - выполнять основные позы системы «Хатка-йога»; - выполнять основные гимнастические упражнения на растягивание; - выполнять различные упражнения на координацию и гибкость. Владеть - своим телом - координацией движений	Реферат. Промежуточная аттестация: Зачёт	
				Знать - знать специальные гимнастические упражнения для развития гибкости на полу, с применением гимнастической стенки, хореографического станка и с соупражняющим; - специальные асаны «Хатка-йоги» для совершенствования работы всех функций организма (4 основные группы); - гигиенические правила занятий йогой.	Текущий контроль: Устный опрос. Оценка за разработку конспекта урока. Промежуточная аттестация:	41-60 бал.

			Уметь - выполнять специальные гимнастические упражнения для развития гибкости на полу, с применением гимнастической стенки, хореографического станка и с соупражняющимся. - выполнять специальные асаны «Хатка-йоги» для совершенствования работы всех функций организма (4 основные группы); -применять полученные гигиенические навыки в занятиях йогой.	Зачёт	
Продвинутой	1.Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать - знать специальные гимнастические упражнения для развития гибкости на полу, с применением гимнастической стенки, хореографического станка и с соупражняющимся; - специальные асаны «Хатка-йоги» для совершенствования работы всех функций организма (4 основные группы); - гигиенические правила занятий йогой. - основные гигиенические средства	Текущий контроль: Устный опрос. Оценка за разработку конспекта урока. Промежуточная аттестация: Зачёт	61-100 бал.	

			необходимые для занятий йогой. Уметь - выполнять специальные гимнастические упражнения для развития гибкости на полу, с применением гимнастической стенки, хореографического станка и с соупражняющимся. - выполнять специальные асаны «Хатка-йоги» для совершенствования работы всех функций организма (4 основные группы); - применять полученные гигиенические навыки в занятиях йогой. Владеть - терминологией специальных гимнастических упражнений для развития гибкости на полу, с применением гимнастической стенки, хореографического станка и с соупражняющимся; - терминологией специальных асан «Хатка-йоги» для совершенствования работы всех функций организма; - техникой и методикой обучения специальных гимнастических	
--	--	--	---	--

			упражнений для развития гибкости на полу, с применением гимнастической стенки, хореографического станка и с соупражняющим;		
			- техникой и методикой специальных асан «Хатка-йоги» для совершенствования работы всех функций организма		
ПК-14: способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать - специальную терминологию асан; - специальные упражнения-асаны «Хатка-йоги»; -методику обучения специальным асанам (4 группы) с целью оздоровления различных функций организма. Уметь - технически правильно принимать позы асаны «Хатка-йоги» - подбирать продукты и напитки для правильного питания при занятиях йогой.	Текущий контроль: Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств. Выполнение комплекса упражнений (асан) по заданию преподавателя. Реферат. Промежуточная аттестация:	41-60 бал.

	Продвинутой	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать - специальную терминологию асан; - специальные упражнения-асаны «Хатка-йоги»; -методику обучения специальным асанам (4 группы) с целью оздоровления различных функций организма; - режим питания Уметь - технически правильно принимать позы асаны «Хатка-йоги» - подбирать продукты и напитки для правильного питания при занятиях йогой. - подобрать правильный режим питания в соответствии с техническим		Зачёт	Текущий контроль: Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств. Выполнение комплекса упражнений (асан) по заданию преподавателя. Реферат. Промежуточная аттестация:	61-100 бал.
--	-------------	---	---	--	-------	---	-------------

				мастерством. Владеть - техникой выполнения асан в соответствии с индивидуальным спортивным мастерством - методикой обучения выполнения специальных асан «Хатка-йоги». - искусством приготовления пищи из низкокалорийных полезных продуктов с целью лечебного эффекта.	Зачёт	
--	--	--	--	---	-------	--

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

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Понятие «йога». Йога прошлого и настоящего.
2. История развития йоги, как системы воздействия на физическую основу человека и его способность контролировать разум.
3. Понятие «Хатка Йоги». Влияние «Хатка Йоги» на человека.
4. Противопоказания для занятий йогой.
5. Оздоровительные виды йоги и их краткая характеристика.
6. Техника и методика обучения упражнениям Хатка Йоги.
7. Упражнения Хатка Йоги на растягивание различных групп мышц.
8. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги для улучшения функций головного и спинного мозга.

14. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на улучшение работы желудка и кишечника.
15. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги для полного расслабления и отдыха мышечной, нервной, дыхательной и С.С. систем.
16. Основы питания. Принципы рационального питания в системе Хатка Йоги.
17. Музыкальное сопровождение на уроке йоги. Музыкальный темп для различных частей урока. Требования к музыке в йоге.
18. Оздоровительный эффект йоги и самоконтроль на занятиях.
19. Признаки утомления при физических нагрузках на уроке йоги.
19. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
20. Интенсивность занятий.
21. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
22. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в йоге.
23. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
24. Йога. Характеристика программы.
25. Гигиена занятий йогой. Режим дня.

СПИСОК ТЕМ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Основные понятия и определения йоги.
2. Философия йоги. История развития йоги.
3. Восемь ступеней йоги- Патанджали.
4. Основные принципы и черты Хатха-йоги.
5. Изучение основных Асанов и техника их выполнения.
6. Фазы выполнения Асана.

7. Выполнение Асанов стоя, сидя, лёжа на спине и животе, перевернутые позы, скручивания.
8. Влияние Асанов на внутренние органы и системы организма.
9. Пранаяма – система йогического дыхания, дыхательные упражнения, контроль дыхания.
10. Обучение йогическому дыханию; полное йогическое дыхание.
11. Выполнение Асанов в сочетании с дыханием.
12. Совершенствование техники выполнения Асанов.
13. Создание «благоприятной атмосферы» занятия. Влияние атмосферы занятия на расслабление и снятие психо-эмоционального напряжения.
14. Использование дополнительного оборудования на занятиях йогой. Одежда занимающихся.
15. Значение и применение аутогенных фраз на занятиях йогой. Способы самоконтроля и снятия внутреннего напряжения.
16. Обучение расслаблению занимающихся, как способу самоконтроля и снятию напряжения.
17. Йога для пожилых людей.
18. Метод йоги как одно из направлений современной реабилитации.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. История развития йоги.
2. Направление «Mind & body».
3. Йога для спортсменов.
4. Физиологические основы йоги.
5. Отличие направления йоги от оздоровительной аэробики.
6. Метод йоги как одно из направлений современной реабилитации.
7. Основной эффект и польза упражнений йоги.
8. Основные принципы упражнений йоги.
9. Виды йоги.
10. Йога для беременных.
12. Детская йога.

13. Организация занятия по йоге.
14. Значение аутогенных фраз на занятиях йогой.
15. Основные требования по технике выполнения упражнений йогой.
16. Асаны. Влияние Асанов на организм занимающихся.
17. Основные принципы и черты Хатха-йоги.
18. Влияние йоги на женское здоровье.
19. Составление программы занятий для рекреации занимающихся.
20. Влияние йоги на психоэмоциональное состояние занимающихся.
21. Основные требования к работе инструктора по йоге.
21. Йога прошлого и настоящего.
22. Развитие и становление нетрадиционных систем гимнастики.
23. Механизм действия дыхательных упражнений, в частности, пранаям.
24. Йога для пожилых людей.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ИЗМЕРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

- 1. На измерение гибкости-** и.п. сед на полу. Выполняется наклон вперед, руки вытянуты вверх. Измеряется расстояние между кончиками пальцев рук и носками ног.
- 2. На силу мышц ног** – и.п. основная стойка. Выполняются приседания, руки вперед. Подсчитывается количество приседаний в течение 4 минут.
- 3. На силу мышц рук** – и.п. упор лежа, руки вдоль туловища. Выполняются отжимания. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.
- 4. На силу мышц брюшного пресса** – и.п. лежа на спине. Выполняется поднятие и опускание ног на 90. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (АСАН)

1. Тадасана
2. Врикшасана
3. Уттхита Триканасана
4. Уттхита Паршваконасана
5. Вирахадрасана I
6. Вирахадрасана II
7. Паршвоттанасана
8. Саламба Сарвангасана I
9. Халасана
10. Шавасана

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение
Посещение лекционных и практических занятий	максимум 20 баллов
Устный опрос	максимум 10 баллов
Составление конспекта урока по йоге	максимум 10 баллов
Выполнение комплекса упражнений (асан) по заданию преподавателя.	максимум 20 баллов
Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств	максимум 10 баллов
Реферат	максимум 10 баллов
Теоретический зачёт	максимум 20 баллов

ИТОГО: максимум 100 баллов.

Шкала оценки посещаемости

Посещение учебных занятий	Количество баллов
Регулярное посещение занятий	20 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине.	14-18 баллов
Нерегулярное посещение занятий	6-10 баллов
Регулярные пропуски	0-4 баллов

Шкала оценки конспекта урока

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Шкала оценки написания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценивания устных ответов

Требования к критерию	Количество баллов
Полно и аргументировано отвечает по содержанию задания. Обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные. Излагает материал последовательно и правильно.	8-10 баллов
Ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	6-8 баллов
Ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных	3-5 баллов

положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	
Ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.	0-2 балла

Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физические качеств

Пресс	Приседания	Отжимания	Гибкость	Баллы
Больше 115	Больше 154	Больше 14	Полная складка	10
85 - 115	122 - 154	9	1 - 2 см	8-9
53 - 84	90 - 121	3 - 8	3 - 4 см	5-7
21-52 раза	55 - 89	2	4 - 5 см	2-4
Меньше 21	Меньше 55	0	Больше 5	0-1

Шкала оценивания комплекса упражнений (асан)

Критерии	Показатель критерия	Баллы
Техника выполнения упражнений (асан)	Асаны соответствуют названию, выполнены с большой амплитудой и соответствуют задержке выполнения по времени.	20
	Асаны выполнены с недостаточной амплитудой.	15
	Асаны выполнены, но не точно.	10
	Асаны выполнены, но с грубыми ошибками.	0-5

Шкала оценки теоретического зачёта.

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полное раскрытие вопроса.	20 баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	15 -19 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	9 - 14 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	3-8 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0-2 балла

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено