

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 18.06.2026 13:17:32

Уникальный программный ключ: «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca5a4df

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное

учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана факультета
физической культуры и спорта
к.п.н., доцент Смышнов К.М.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА

Направление подготовки
Направленность (профиль)
Год начала обучения
Форма обучения
Реализуется в семестре

44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура
2026
очная
2

Введение

1. Назначение: данный фонд оценочных средств предназначен для оценки уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование с профилем подготовки «Физическая культура», по дисциплине «**Оздоровительная йога**».
 2. ФОС является приложением к программе дисциплины (модуля) **Оздоровительная йога**
 3. Разработчик Грудницкая Наталья Николаевна, доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта
 4. Проведена экспертиза ФОС.
- Члены экспертной группы:
- Председатель – Грудницкая Н.Н. – председатель УМК ФФКС;
- Члены комиссии:
- Магин В.А. – заведующий кафедрой образовательных технологий физической культуры и спорта.
- Грудницкая Н.Н.. – доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта
- Представитель организации-работодателя – Кабдиева Марина Васильевна, руководитель регионального ресурсного центра дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций студентов по дисциплине «**Оздоровительная йога**».

«09» февраля 2026г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенци(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворит ельно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворите льно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: УК-7</i>				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> УК-7.1.Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Не применяет знания основы физической культуры и спорта	Применяет знания основы физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности на минимальном уровне	Применяет знания основы физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности на среднем уровне, использует их в профессиональной деятельности	Применяет знания основы физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности, демонстрирует навыки аналитической работы в области физической культуры и спорта.
УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбереж	Не планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания	Применяет в отдельных случаях планирование своего рабочего и	Применяет планирование своего рабочего и свободного времени для	Применяет планирование своего рабочего и свободного времени для

ения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности на среднем уровне, использует его в профессиональной деятельности	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности, делает содержательные выводы.
---	--	--	---	--

Компетенция: ПК-3

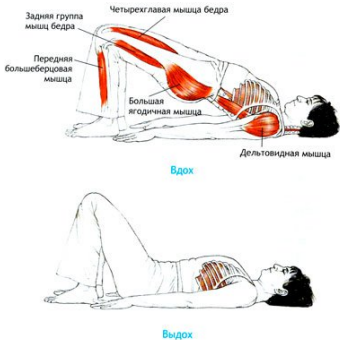
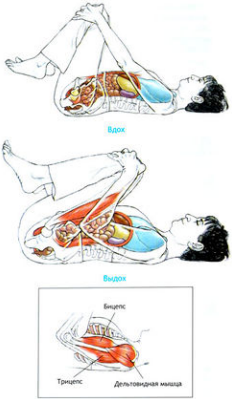
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).	Не применяет знания закономерностей, принципов и уровней формирования и реализации содержания образования в области физической культуры; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «Физическая культура»	Применяет знания закономерностей, принципов и уровней формирования и реализации содержания образования в области физической культуры; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «Физическая культура» на минимальном уровне	Применяет знания закономерностей, принципов и уровней формирования и реализации содержания образования в области физической культуры; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «Физическая культура» на среднем уровне, использует их в профессиональной деятельности	Применяет знания закономерностей, принципов и уровней формирования и реализации содержания образования в области физической культуры; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «Физическая культура», демонстрирует навыки аналитической работы в области физической культуры и спорта.
--	--	---	--	--

П К - 3 . 2 . Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности	Не осуществляет отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями обучающихся	Применяет в отдельных случаях отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическим и целями и возрастными особенностями обучающихся	Применяет отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическим и целями и возрастными особенностями обучающихся	Применяет отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическим и целями и возрастными особенностями обучающихся, делает содержательные выводы.
ПК-3.3 Знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения	Не владеет предметным содержанием физической культуры, умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения	Применяет в отдельных случаях предметное содержание физической культуры, отбор вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения	Применяет предметное содержание физической культуры, умения отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения, пропагандирует его нормы	Применяет предметное содержание физической культуры, умения отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения, пропагандирует его нормы, делает содержательные выводы.

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
Тестовые задания			
1.	физическое, психическое, духовное	Впишите пропущенные слова: Существует _____ три _____ составных _____ правильной релаксации: _____, _____, _____ расслабление.	УК-7
2.	расслабления	Впишите пропущенное слово: Даже несколько минут глубокого _____ более эффективно ослабят ощущение беспокойства и усталости, чем несколько часов тревожного сна.	УК-7
3.	1-б 2-с 3-а	Установите соответствие: Существует три основных типа дыхания: 1. _____ поверхностное, 2. _____ среднее, 3. _____ глубокое, а) _____ брюшное или диафрагмальное; б) _____ ключичное; с) _____ межреберное	УК-7
4.	организма	Впишите пропущенное слово: Последовательность асан составляется таким образом, чтобы поддерживать правильное положение позвоночника и сохранять здоровыми все системы _____.	УК-7
5.	растяжением	Впишите пропущенное слово: За каждой серией асан следует серия асан с противоположным _____.	УК-7
Вопросы к собеседованию			
6.		Обоснуйте последовательность асан в начале комплекса	ПК-3
7.		Обоснуйте целесообразность начала комплекса фитнес йоги с мертвой позы	ПК-3
8.		Какая поза более всего подходит для медитации	ПК-3
9.		Обоснуйте функциональное назначение позы плуга	ПК-3
10.		Обоснуйте правильность выполнения позы полулотоса или лотоса как удобной позы	ПК-3
11.		Какие асаны йоги способствуют ослаблению напряжения, повышению гибкости и тонизируют мышцы шеи	ПК-3
12.		Какие асаны йоги способствуют укреплению мышц, помогают предупредить быструю утомляемость глаз и улучшают зрение.	ПК-3
13.		Какое функциональное назначение позы «Здравствуй, солнце!»	ПК-3
14.		Обоснуйте функциональное воздействие на организм позы «стойка на голове»	ПК-3
15.		Алгоритм овладения позой «стойка на голове»	ПК-3

			
16.		С какими целями выполняется асана «поза двуногого стола» 	ПК-3
17.		Какие мышцы включаются в действие при выполнении позы «апанасаны» 	ПК-3
18.		Какое влияние на мышцы тела оказывает асана «Обратная поза» 	ПК-3
19.		Алгоритм действий при выполнении позы «плуга»	ПК-3

		 Задняя группа мышц (спина) Икроножная мышца Мышцы, разгибающие позвоночник Камбаловидная мышца Трицепс Трицепс Трапециевидная мышца	
20.		Основное терапевтическое назначение асан (поз) в положении сидя	ПК-3

3. Критерии оценивания компетенций

3.1. Критерии оценивания компетенций при выполнении тестовых заданий

Оценка «отлично» выставляется студенту, выполнившему 88-100% от всех предложенных тестовых заданий, разных типов, самостоятельно и последовательно ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил правильно 87-72% предложенных тестовых заданий, ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил правильно 71-53 % предложенных тестовых заданий, фрагментарно ориентируется в заданиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил менее 52% из предложенных тестовых заданий, слабо ориентируется в заданиях.

3.2. Критерии оценивания компетенций при собеседовании

Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ если в полном объеме владеет понятийным аппаратом, логически мыслит, свободно отвечает на вопросы, подкрепляет свой ответ знаниями из смежных дисциплин, дает развернутый ответ на поставленный вопрос. Сформированность компетенций на высоком уровне.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он имеет базовые знания, может аргументировать свой ответ, обладает самостоятельной активностью при ответе, допускает ошибки в формулированных терминах. Сформированность компетенций на базовом уровне.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту если он имеет разрозненные знания по изучаемой дисциплине, не обладает самостоятельной активностью при ответе, допускает ошибки в формулированных терминах. В целом сформированы, но не систематизированы умения. Сформированность компетенций на удовлетворительном уровне.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если не освоено основной понятийный аппарат, оперирует неточными формулировками, нерационально подобраны примеры для раскрытия темы, слабо ориентируется в основные вопросах собеседования. Сформированность компетенций слабая.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он демонстрирует фрагментарные знания основ физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации социальной и профессиональной деятельности; закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования в области физической культуры; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета «Физическая культура». Компетенции освоены слабо.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
Смышнов К.М.
«__»__

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в учебно-методический комплекс по дисциплине «Оздоровительная йога» по
направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) «Физическая культура»
на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Элемент УМК	Перечень вносимых изменений	Дата изменений

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП
Магин Владимир Алексеевич

Рассмотрено УМК факультета ФКиС

№, дата