

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.08.2026 14:15:04
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b764041e256c14c68898c94e



Институт психотерапии и клинической психологии

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт психотерапии
и клинической психологии»
_____/Гордеева Е.Г./
«14» апреля 2026 г.

Приказ от «14» апреля 2026 г. № 14/04/26-002-р

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ (ЙОГА)

Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль)	Психологическое консультирование в социальной сфере
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает значение физической культуры и здорового образа жизни для сохранения работоспособности и здоровья	оценивает индивидуальные особенности физического состояния и ограничения при выполнении двигательных упражнений	использует техники дыхательной регуляции, телесной осознанности и концентрации внимания для поддержания психологического благополучия	применяет элементы телесных практик и навыки самоконтроля в организации собственной физической активности
	УК-7.2 Использует средства физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности			
	УК-7.3 Соблюдает принципы здорового образа жизни в повседневной и профессиональной деятельности			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Типовые оценочные материалы текущего контроля

2.1.1. Типовые тестовые задания с ключами ответов

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	1 курс 2 семестр
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
Задание закрытого типа на установление соответствия			
1	<i>Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие</i> Установите соответствие между принципом безопасного выполнения телесных практик и его содержанием.	Правильный ответ: 1-Б 2-А 3-Г 4-В	УК-7

	<table><tr><th colspan="2">Принцип безопасного выполнения</th><th colspan="2">Содержание</th></tr><tr><td>1</td><td>Индивидуализация нагрузки</td><td>А</td><td>Увеличение сложности упражнений по мере формирования навыков</td></tr><tr><td>2</td><td>Постепенность освоения</td><td>Б</td><td>Выбор упражнений с учетом физических возможностей человека</td></tr><tr><td>3</td><td>Осознанное выполнение движений</td><td>В</td><td>Контроль собственного состояния во время выполнения упражнений</td></tr><tr><td>4</td><td>Самоконтроль самочувствия</td><td>Г</td><td>Выполнение движений с концентрацией внимания на их качестве</td></tr></table>	Принцип безопасного выполнения		Содержание		1	Индивидуализация нагрузки	А	Увеличение сложности упражнений по мере формирования навыков	2	Постепенность освоения	Б	Выбор упражнений с учетом физических возможностей человека	3	Осознанное выполнение движений	В	Контроль собственного состояния во время выполнения упражнений	4	Самоконтроль самочувствия	Г	Выполнение движений с концентрацией внимания на их качестве		
	Принцип безопасного выполнения		Содержание																				
	1	Индивидуализация нагрузки	А	Увеличение сложности упражнений по мере формирования навыков																			
	2	Постепенность освоения	Б	Выбор упражнений с учетом физических возможностей человека																			
	3	Осознанное выполнение движений	В	Контроль собственного состояния во время выполнения упражнений																			
	4	Самоконтроль самочувствия	Г	Выполнение движений с концентрацией внимания на их качестве																			
Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:																							
<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				1	2	3	4																
1	2	3	4																				
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора																							
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ и напишите обоснование выбора Какой принцип наиболее важен при подборе комплекса телесных практик для начинающего занимающегося? А) Максимальное увеличение физической нагрузки с первых занятий Б) Учет индивидуального уровня физической подготовленности В) Использование только наиболее сложных упражнений Г) Выполнение упражнений без изменения интенсивности независимо от самочувствия Ответ: Обоснование:			Правильный ответ: Б) Обоснование: подбор упражнений начинается с оценки индивидуальных возможностей и состояния занимающегося	УК-7																		

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	2 курс 3 семестр
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция				
Задание закрытого типа на установление последовательности							
1	<i>Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность</i> Установите последовательность формирования двигательного навыка при освоении нового упражнения: - Освоение правильной техники - Контроль выполнения движения - Выполнение упражнения - Анализ собственных ощущений и коррекция ошибок <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> </tr> </table>					Правильный ответ: 3→2→4→1	УК-7
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора							
2	<i>Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ и напишите обоснование выбора</i> Какое значение имеет развитие гибкости для двигательной активности человека? А) Способствует увеличению подвижности суставов и качества движений Б) Исключает необходимость координационной подготовки В) Позволяет полностью отказаться от разминки Г) Обеспечивает одинаковый уровень физической подготовленности у всех людей <i>Ответ:</i> <i>Обоснование:</i>	Правильный ответ: А) Обоснование: развитие гибкости способствует сохранению подвижности суставов и улучшению качества движений	УК-7				

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	2 курс 4 семестр
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
-------	--------------------	------------------	-------------

задания			ния																												
Задание закрытого типа на установление соответствия																															
1	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Установите соответствие между направлением применения телесных практик и его целью. <table border="1" data-bbox="313 335 1471 708"> <thead> <tr> <th colspan="2">Направление применения</th><th colspan="2">Цель</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Саморегуляция</td><td>А</td><td>Подбор упражнений с учетом личных потребностей</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Поддержание двигательной активности</td><td>Б</td><td>Сохранение регулярной физической активности</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Профилактика переутомления</td><td>В</td><td>Снижение выраженности функционального утомления</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Индивидуальная практика</td><td>Г</td><td>Управление собственным психоэмоциональным состоянием</td></tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" data-bbox="318 802 766 919"> <thead> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Направление применения		Цель		1	Саморегуляция	А	Подбор упражнений с учетом личных потребностей	2	Поддержание двигательной активности	Б	Сохранение регулярной физической активности	3	Профилактика переутомления	В	Снижение выраженности функционального утомления	4	Индивидуальная практика	Г	Управление собственным психоэмоциональным состоянием	1	2	3	4					Правильный ответ: 1-Г 2-Б 3-В 4-А	УК-7
Направление применения		Цель																													
1	Саморегуляция	А	Подбор упражнений с учетом личных потребностей																												
2	Поддержание двигательной активности	Б	Сохранение регулярной физической активности																												
3	Профилактика переутомления	В	Снижение выраженности функционального утомления																												
4	Индивидуальная практика	Г	Управление собственным психоэмоциональным состоянием																												
1	2	3	4																												
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)																															
2	Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ Вставьте термин. Способность человека самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние называется _____. Ответ:	Правильный ответ: саморегуляция	УК-7																												

3. Промежуточная аттестация

3.1. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.1.1. Типовые тестовые задания с ключами ответов

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	1 курс 2 семестр
Форма промежуточной аттестации	зачет
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция				
Задание закрытого типа на установление последовательности							
1	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Установите последовательность организации самостоятельной телесной практики: 1. Выполнение упражнений 2. Оценка собственного физического состояния 3. Контроль самочувствия после завершения занятия 4. Подбор упражнений с учетом поставленной цели Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> </tr> </table>					Правильный ответ: 2→4→1→3	УК-7
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)							
2	Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ	Правильный ответ: телесная осознанность	УК-7				

	Дополните предложение. Способность человека осознавать положение собственного тела, качество движений и возникающие телесные ощущения называется _____. Ответ:		
--	---	--	--

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	2 курс 3 семестр
Форма промежуточной аттестации	зачет
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция																												
Задание закрытого типа на установление соответствия																															
1	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Установите соответствие между направлением подготовки и ожидаемым результатом. <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Направление подготовки</th><th colspan="2">Ожидаемый результат</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Развитие гибкости</td><td>А</td><td>Формирование способности эффективно управлять движениями</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Развитие координации</td><td>Б</td><td>Повышение подвижности суставов</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Осознанное движение</td><td>В</td><td>Профилактика утомления в процессе учебной деятельности</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Телесные практики в учебной деятельности</td><td>Г</td><td>Согласование внимания, дыхания и двигательной активности</td></tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Направление подготовки		Ожидаемый результат		1	Развитие гибкости	А	Формирование способности эффективно управлять движениями	2	Развитие координации	Б	Повышение подвижности суставов	3	Осознанное движение	В	Профилактика утомления в процессе учебной деятельности	4	Телесные практики в учебной деятельности	Г	Согласование внимания, дыхания и двигательной активности	1	2	3	4					Правильный ответ: 1-Б 2-А 3-Г 4-В	УК-7
Направление подготовки		Ожидаемый результат																													
1	Развитие гибкости	А	Формирование способности эффективно управлять движениями																												
2	Развитие координации	Б	Повышение подвижности суставов																												
3	Осознанное движение	В	Профилактика утомления в процессе учебной деятельности																												
4	Телесные практики в учебной деятельности	Г	Согласование внимания, дыхания и двигательной активности																												
1	2	3	4																												

Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора			
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы и напишите обоснование выбора Какие положения соответствуют принципам осознанного выполнения телесных практик? А) Контроль качества движений Б) Игнорирование возникающих телесных ощущений В) Согласование дыхания и двигательной активности Г) Выполнение упражнений без учета техники Ответ: Обоснование:	Правильный ответ: А), В) Обоснование: осознанная практика предполагает контроль движений и согласование их с дыханием	УК-7

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	2 курс 4 семестр
Форма промежуточной аттестации	зачет
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
Задание закрытого типа на установление последовательности			
1	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Установите последовательность разработки индивидуальной программы поддержания психофизического благополучия: 1. Выбор подходящих средств двигательной активности 2. Определение индивидуальных особенностей и потребностей 3. Оценка эффективности выбранной программы 4. Регулярное выполнение программы Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:	Правильный ответ: 2→1→4→3	УК-7

Задание открытого типа с развернутым ответом			
2	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Объясните, почему телесные практики рассматриваются как одно из средств поддержания психофизического благополучия человека. Ответ:	Правильный ответ: Регулярное применение телесных практик способствует поддержанию психофизического благополучия, снижению утомления и сохранению работоспособности	УК-7

3.1.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

2 семестр

1. Дайте определение понятию «телесные практики», объясните специфику йоги как формы двигательной активности.
2. Охарактеризуйте влияние телесных практик на физическое и психологическое благополучие человека, объясните значение регулярной двигательной активности для сохранения здоровья.
3. Назовите основные компоненты здорового образа жизни, объясните место телесных практик в системе физической культуры личности.
4. Перечислите основные принципы безопасного выполнения упражнений йоги, объясните их значение для профилактики травматизма.
5. Объясните влияние физической нагрузки в йоге на опорно-двигательный аппарат, охарактеризуйте значение правильной техники выполнения упражнений.
6. Назовите основные признаки перенапряжения во время занятий телесными практиками, объясните способы их профилактики.
7. Охарактеризуйте основные противопоказания к выполнению отдельных упражнений йоги, объясните необходимость учета состояния здоровья при выборе нагрузки.
8. Перечислите требования к организации безопасного пространства для занятий йогой, объясните их значение.
9. Дайте определение понятию «пранаяма», объясните влияние правильного дыхания на организм человека.
10. Опишите технику полного йоговского дыхания, объясните ее влияние на функциональное состояние организма.
11. Раскройте значение концентрации внимания в практике йоги, объясните ее влияние на качество выполнения упражнений.
12. Назовите признаки умственного утомления, объясните возможности телесных практик для восстановления работоспособности.

13. Охарактеризуйте основные дыхательные практики йоги, объясните особенности их применения для снижения эмоционального напряжения.
14. Объясните принципы построения самостоятельного занятия йогой, охарактеризуйте его основные этапы.
15. Объясните значение учета индивидуальных особенностей при выборе упражнений йоги.
16. Охарактеризуйте базовые комплексы упражнений йоги, объясните особенности сочетания динамических и статических элементов.
17. Перечислите физические качества, развиваемые средствами йоги, объясните влияние регулярных занятий на состояние опорно-двигательного аппарата.
18. Опишите значение шавасаны в структуре занятия йогой, объясните ее роль в восстановлении организма.
19. Объясните возможности использования телесных практик при длительной работе за компьютером, охарактеризуйте упражнения для профилактики гиподинамии.
20. Раскройте понятие культуры физического здоровья, объясните роль регулярных занятий йогой в ее формировании.

3 семестр

1. Дайте определение понятиям «гибкость» и «подвижность суставов», объясните их значение для двигательной активности человека.
2. Охарактеризуйте основные методы безопасного развития гибкости средствами йоги, объясните значение постепенного увеличения нагрузки.
3. Назовите основные факторы риска при чрезмерном развитии гибкости, объясните способы профилактики травм.
4. Объясните особенности развития гибкости у лиц различного уровня физической подготовленности, охарактеризуйте значение индивидуального подхода.
5. Опишите влияние малоподвижного образа жизни на состояние опорно-двигательного аппарата, объясните возможности йоги для восстановления подвижности.
6. Дайте определение понятию «координационные способности», объясните роль балансовых упражнений в их развитии.
7. Охарактеризуйте значение плавности движений и координации в практике йоги, объясните их влияние на качество двигательной деятельности.
8. Назовите упражнения, способствующие развитию координации, объясните значение соблюдения правил безопасности при их выполнении.
9. Раскройте значение правильной техники выполнения упражнений для формирования культуры движений и сохранения осанки.
10. Опишите основные причины потери равновесия при выполнении упражнений, объясните способы предупреждения падений.
11. Объясните взаимосвязь внимания, дыхания и движения в практике йоги.
12. Охарактеризуйте понятие проприоцепции, объясните ее значение для управления движениями.

13. Назовите основные правила согласования дыхания и движений при выполнении упражнений йоги, объясните их значение.
14. Раскройте понятие телесной осознанности, объясните ее роль в профилактике физического перенапряжения.
15. Объясните значение концентрации внимания на дыхании при выполнении комплекса упражнений йоги.
16. Охарактеризуйте возможности использования йоги для профилактики умственного утомления.
17. Назовите основные способы поддержания работоспособности средствами йоги в период интенсивной учебной нагрузки.
18. Опишите влияние длительной статической нагрузки на организм человека, объясните значение двигательной активности для профилактики ее последствий.
19. Объясните значение коротких комплексов упражнений в режиме учебного дня.
20. Раскройте роль регулярных занятий йогой в поддержании физического и психологического благополучия.

4 семестр

1. Дайте определение понятию «саморегуляция», объясните возможности использования телесных практик для восстановления функционального состояния организма.
2. Охарактеризуйте влияние расслабляющих упражнений йоги на нервную систему, объясните их значение для профилактики переутомления.
3. Назовите основные признаки психофизиологического истощения, объясните способы его профилактики средствами двигательной активности.
4. Объясните значение дыхательных практик для восстановления после интенсивной умственной нагрузки.
5. Опишите восстановительные практики йоги, объясните их влияние на психоэмоциональное состояние человека.
6. Охарактеризуйте влияние двигательной активности на эмоциональное состояние человека, объясните значение регулярных занятий для поддержания благополучия.
7. Раскройте взаимосвязь мышечного тонуса и эмоционального состояния, объясните влияние упражнений на снижение мышечного напряжения.
8. Назовите основные виды динамических комплексов йоги, объясните особенности их применения.
9. Объясните влияние регулярной двигательной активности на общее самочувствие человека.
10. Охарактеризуйте основные причины эмоционального переутомления, объясните возможности телесных практик для его профилактики.
11. Объясните принципы построения индивидуальных занятий йогой с учетом уровня физической подготовленности.
12. Охарактеризуйте значение учета индивидуальных анатомических особенностей при выполнении упражнений.
13. Назовите основные компоненты индивидуальной оздоровительной практики, объясните их значение для сохранения здоровья.
14. Раскройте принцип постепенного увеличения физической нагрузки, объясните его значение при организации самостоятельных занятий.

15. Опишите основные принципы планирования регулярных занятий йогой, объясните значение систематичности двигательной активности.
16. Объясните возможности включения двигательной активности в повседневную жизнь, охарактеризуйте способы профилактики гиподинамии.
17. Дайте определение понятию «бытовая двигательная активность», объясните ее значение для сохранения работоспособности.
18. Назовите основные требования к организации рабочего места с точки зрения сохранения здоровья опорно-двигательного аппарата.
19. Раскройте сущность микротренировок, объясните их значение для поддержания двигательной активности в течение дня.
20. Объясните роль регулярной двигательной активности в формировании культуры здорового образа жизни.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
Тестирование	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует целостное понимание основных положений дисциплины, корректно использует понятийный аппарат, устанавливает взаимосвязи между изученными явлениями, процессами и понятиями, применяет теоретические знания при выполнении тестовых заданий различного типа.
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует понимание основных положений дисциплины, правильно использует базовые понятия, определяет основные связи между изученными явлениями и процессами, выполняет тестовые задания с отдельными неточностями.
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует знание основных понятий и положений дисциплины, понимает отдельные аспекты изученного материала, выполняет задания, связанные с распознаванием, определением и выбором правильного ответа.
	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся не демонстрирует понимания основных положений дисциплины, испытывает существенные затруднения при использовании понятийного аппарата, не способен установить основные связи между изученными явлениями и процессами.

При оценивании результатов выполнения тестовых заданий учитывается уровень освоения результатов обучения, проявляющийся в полноте понимания основных положений дисциплины, корректности использования понятийного аппарата и способности применять полученные знания при выполнении заданий различного типа.

Результаты выполнения тестовых заданий используются для определения уровня освоения результатов обучения в соответствии с установленными критериями оценивания.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует способность анализировать факторы риска для здоровья и безопасности, оценивать особенности различных жизненных ситуаций, обосновывать выбор способов поддержания физического и психологического благополучия и применять принципы безопасного поведения.
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует понимание основных факторов, влияющих на здоровье и безопасность, устанавливает связи между условиями жизнедеятельности и состоянием благополучия, применяет основные способы поддержания здоровья и безопасного поведения.
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует знание основных понятий в области здоровья и безопасности, понимает отдельные факторы риска и способы поддержания благополучия, использует предложенные правила безопасного поведения в типичных ситуациях.
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся не демонстрирует понимания основных принципов сохранения здоровья и безопасности, испытывает затруднения при определении факторов риска, не способен применять базовые способы безопасного поведения и поддержания благополучия.

4.3. Шкала оценивания результатов тестирования при проведении промежуточной аттестации

Результаты тестирования при проведении **зачета** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено