Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ярошенко Николай Николаевич
Должность: проректор по учебно-методической деятельности
Дата подписания: 27.10.2026 12:12:57
Уникальный программный ключ:
25cc77c6d2a242799b1569189212ec549db4bb3f

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Московский государственный институт культуры

УТВЕРЖДЕНО:
Председатель УМС
Хореографического факультета
Буцан А.С.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ ПАУЭР ЙОГА

Направление подготовки 52.03.01 – Хореографическое искусство
Профиль подготовки: Балетмейстер-постановщик театра современного танца
Степень выпускника: бакалавр
Форма обучения: заочная

(ФОС адаптирован для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов)

Фонд оценочных средств предназначен для контроля сформированности компетенций (знаний, умений, навыков и владений) обучающихся по направлению подготовки (специальности) **все направления подготовки хореография, профиль: все профили хореография** по дисциплине *«Пауэр йога»*.

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры

современного
танца

наименование кафедры

1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Компетенция (код и наименование)	**Индикаторы компетенций**	**Результаты обучения**
УК-6 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных), для успешного выполнения порученной работы; понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда УК-6.2. Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; критически оценивает	Знать: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития. Уметь: выстраивать индивидуальную образовательную траекторию развития; анализировать эффективность, планировать свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни. Владеть: навыками эффективного целеполагания; приемами организации собственной познавательной деятельности; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях.

	эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата	
ПК-3 Способен осуществлять управление познавательными процессами обучающихся, формировать умственные, эмоциональные и двигательные действия, пластическую выразительность	ПК-3.1 Осуществляет управление познавательными процессами обучающихся ПК-3.2 Формирует умственные, эмоциональные и двигательные действия обучающихся, пластическую выразительность	Знать: основные виды образовательных методик, формирующих умственные, эмоциональные и двигательные действия у обучающихся хореографии Уметь: формировать профессиональные знания, умения и навыки, потребность творческого отношения к процессу хореографического обучения, создавать условия личностно-профессионального становления обучающегося Владеть: умением планировать и организовывать учебно-воспитательный процесс.
ПК-4 Способен запомнить и стилистически верно воспроизвести (показать) текст хореографического произведения	ПК-4.1. Запоминает текст хореографического произведения ПК-4.2. Стилистически верно воспроизводит (показывает) текст хореографического произведения	Знать: методику исполнения базовых движений народно-сценического танца; знать основные приемы построения хореографической лексики; знать основные схемы построения хореографической лексики. Уметь: качественно и стилистически верно запомнить текст хореографического произведения (или его фрагмента); анализировать предложенный хореографический текст и мысленно определить его структуру; Владеть: способностью передачи стилистики и манеры исполнения; музыкальностью исполнения и способностью транслировать, объяснить ее исполнителю; способностью раскрыть перед исполнителем задачу роли, методы создания и воплощения образа.

Описание показателей и критериев оценивания

Индикаторы достижения части компетенции, соотнесенные с дисциплиной – результаты изучения дисциплины (по этапам формирования знания, умения и навыков и (или) опыта деятельности) в соответствии с разделом 2 ФОС	Раздел дисциплины в соответствии с Рабочей программой дисциплины (раздел 4)	Средство оценивания достижения компетенции в соответствии с Рабочей программы дисциплины (раздел 6)	Показатели оценивания	Критерии оценивания и оценочная шкала
УК-6				
Знать: сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития.	Методология и методы педагогических исследований.	Устный опрос	Воспроизведение обучающимся теоретического материала по теме	Полнота ответа, глубина проработки материала
уметь: выстраивать индивидуальную образовательную траекторию развития; анализировать эффективность, планировать свою профессионально-образовательную деятельность; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата;		Выполнение заданий	Самостоятельное применение обучающимся умений на практике	Корректность, количество выполненных заданий

применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни.				
владеть: навыками эффективного целеполагания; приемами организации собственной познавательной деятельности; приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях.	Промежуточная аттестация – Зачет		Воспроизведение обучающимся теоретического материала по теме	Глубина проработки материала и корректность ответов на вопросы
ПК-3				
Знать основные виды образовательных методик, формирующих умственные, эмоциональные и двигательные действия у обучающихся хореографии Уметь:	Обучение и педагогические технологии. Сущность и содержание процесса воспитания.	Устный опрос	Воспроизведение обучающимся теоретического материала по теме	Полнота ответа, глубина проработки материала
Уметь:формировать профессиональные знания, умения и навыки, потребность творческого отношения к процессу		Выполнение заданий	Самостоятельное применение обучающимся умений на практике	Корректность, количество выполненных заданий

хореографического обучения, создавать условия личностно-профессионального становления обучающегося				
Владеть: умением планировать и организовывать учебно-воспитательный процесс.	Промежуточная аттестация – Зачет		Воспроизведение обучающимся теоретического материала по теме	Глубина проработки материала и корректность ответов на вопросы
ПК-4				
Знать*: методику исполнения базовых движений народно-сценического танца; знать основные приемы построения хореографической лексики; знать основные схемы построения хореографической лексики.*	Обучение и педагогические технологии. Сущность и содержание процесса воспитания.	Устный опрос	Воспроизведение обучающимся теоретического материала по теме	Полнота ответа, глубина проработки материала
Уметь: качественно и стилистически верно запомнить текст хореографического произведения (или его фрагмента); анализировать предложенный хореографический текст и мысленно определить его структуру		Выполнение заданий	Самостоятельное применение обучающимся умений на практике	Корректность, количество выполненных заданий
Владеть: способностью передачи стилистики и	Промежуточная аттестация – Зачет		Воспроизведение обучающимся теоретического материала по теме	Глубина проработки материала и корректность

манеры исполнения; музыкальностью исполнения и способностью транслировать, объяснить ее исполнителю; способностью раскрыть перед исполнителем задачу роли, методы создания и воплощения образа.			ответов на вопросы

Оценочные средства

3.1. Задания для текущего контроля и требования к оценивания

Текущая аттестация:

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы

Вопросы для текущей формы аттестации

1. Теоретические основы и философия силовой йоги.
2. Анатомия и биомеханика в Power Yoga
3. Техника и методология построения последовательностей
4. Арсенал силовых асан и переходов
5. Энергетические аспекты и дыхательные практики
6. Педагогика и профессиональная этика инструктора
7. Современные тренды 2026 года

	Задание	Требования к процедуре оценивания
	Практическое задание	Выполняется в учебной аудитории для практических занятий состоящее из задания (состоит из практического исполнения и теоретического обоснования). Задание студенты получают от преподавателя заранее. Время, выполняется в При выполнении опроса недопустимо пользоваться вспомогательными материалами, в т.ч. в сети Интернет
1. «Анатомическая карта асаны»: Выберите одну сложную силовую позу (например, Чатуранга Дандасана или Бакасана). Создайте визуальную схему или презентацию, где стрелками указаны: работающие мышцы-агонисты, мышцы-антагонисты и точки наиболее вероятных травм при неправильной технике. 2. «Адаптация под ограничение»: Разработайте модификацию силового блока (5–7 асан) для человека с конкретной особенностью (например, слабые запястья или ограниченная подвижность плечевого сустава), сохранив при этом высокую интенсивность тренировки. 3. «Путь к пику»: Составьте план-конспект занятия, целью которого является выполнение «пиковой» асаны (например, Эка Пада Коундиниасана). Задание должно		

включать упражнения на подводящие группы мышц и обязательную компенсацию после.

4. «Музыкальный конструктор» (Тренд 2026): Составьте плейлист для 60-минутной тренировки. Обоснуйте выбор темпа (BPM) для каждого этапа: разминки, интенсивного силового потока и финального расслабления. Как бит музыки синхронизируется с дыханием Уджайи?
5. «Видео-разбор связки»: Запишите короткое видео (1–2 минуты) с плавной связкой из 5 силовых элементов. Прокомментируйте «за кадром» точки контроля: куда направлен взгляд (дришти), где включены замки (бандхи) и как осуществляется переход на вдохе/выдохе.
6. «Марафон креативных виньяс»: Придумайте и продемонстрируйте 3 варианта необычных переходов между классическими позами (например, из Воина II в Бакасану), используя принципы функционального тренинга.
7. «Словесный автопилот»: Запишите аудиофайл с четкими голосовыми инструкциями для комплекса «Приветствие Солнцу» (Сурья Намаскар) так, чтобы практикующий мог выполнить его с закрытыми глазами, ориентируясь только на ваш голос.
8. «Сценарий мотивации»: Напишите короткое эссе или текст вступления к уроку на тему: «Зачем нам преодолевать сопротивление в силовой практике?». Как физическая сила в йоге трансформируется в ментальную устойчивость?
9. «Йога-гибрид»: Разработайте мини-комплекс на 15 минут, который объединяет классическую пауэр-йогу и элементы МФР (использование теннисного мячика или ролла) для мгновенного восстановления мышц между силовыми сетами.
10. «Дизайн онлайн-пространства»: Спроектируйте концепцию своего идеального онлайн-курса по пауэр-йоге: выберите целевую аудиторию, придумайте название, структуру уроков и визуальный стиль (цвета, фон, освещение).

Оценивание выполнения опроса

4-балльная шкала	***Показатели***	***Критерии***
Отлично	1. Полнота выполнения; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность выполнения	Выполнено 95 % заданий предложенного опроса, в заданиях дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
Хорошо		Выполнено 80 % заданий предложенного опроса, в заданиях дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
Удовлетворительно		Выполнено 70 % заданий предложенного опроса, в заданиях дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
*Неудовлетворительно *		Выполнено меньше 70 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).

№п/п	Задание	Требования к процедуре оценивания
1.	***Тестовые задания***	Проводится в учебной аудитории письменно, состоит из 25 заданий, задания теста студенты получают от преподавателя вместе с листом для ответов, время, отводимое на выполнение теста составляет 45 минут. При выполнении теста недопустимо пользоваться вспомогательными материалами, в т.ч. в сети Интернет Выполнение тестовых заданий оценивается следующим образом: Шкала оценивания Свыше 80% верных ответов «отлично» 60-80 % верных ответов «хорошо» 40-60 % верных ответов «удовлетворительно» Менее 40 % верных ответов «неудовлетворительно»

1. Кто считается основателем западного направления Power Yoga, адаптировавшим аштанга-виньясу для широкой аудитории в 90-х годах?
А) Б.К.С. Айенгар
Б) Брайан Кест
В) Паттабхи Джойс
Г) Марк Стивенс

2. Какое дыхание является основным в практике пауэр-йоги для поддержания внутреннего жара и концентрации?
А) Капалабхати
Б) Ситали
В) Уджайи
Г) Бхастрика

3. Что такое «дришти» в контексте силовой практики?
А) Мышечный замок
Б) Точка концентрации взгляда
В) Динамический переход между асанами
Г) Тип очистительной крийи

4. При выполнении Чатуранга Дандасаны (упора на четырех точках) угол в локтях должен составлять:
А) 45 градусов
Б) 60 градусов
В) 90 градусов
Г) Локти должны быть полностью выпрямлены

5. Какая из перечисленных бандх (энергетических замков) отвечает за активацию мышц тазового дна и стабильность в балансах?
А) Джаландхара-бандха
Б) Уддияна-бандха
В) Мула-бандха
Г) Маха-бандха

6. В какой последовательности классически выстраивается структура урока Power Yoga?
А) Шавасана — Разминка — Силовой блок — Балансы
Б) Разминка (Сурья Намаскар) — Стоячие асаны — Балансы и инверсии — Компенсация — Расслабление

В) Медитация — Растяжка — Силовой блок — Интенсивное дыхание
Г) Стойки на руках — Разминка — Скрутки — Шавасана

7. Какая мышца является основным стабилизатором корпуса (кора) при выполнении планок и балансов на руках?
А) Большая грудная мышца
Б) Поперечная мышца живота
В) Икроножная мышца
Г) Трапециевидная мышца

8. Что является главной целью «компенсации» в конце занятия?
А) Увеличение частоты сердечных сокращений
Б) Снятие остаточного напряжения с работавших мышц и вытяжение позвоночника
В) Максимальное укрепление связок
Г) Демонстрация самых сложных асан

9. В 2026 году в пауэр-йоге активно применяется принцип «нейроатлетики». Что он подразумевает?
А) Использование тяжелых гантелей во время асан
Б) Тренировку вестибулярного аппарата и зрительной системы для улучшения баланса
В) Полный отказ от физических нагрузок в пользу медитации
Г) Изучение санскрита во время выполнения поз

10. При выполнении позы Бакасана (поза Журавля) основной вес тела распределяется:
А) На кончики пальцев рук
Б) На пятки ладоней
В) Равномерно по всей ладони с активными пальцами («хаста-бандха»)
Г) На локтевые суставы

Критерии оценки теста

Шкала оценивания

Выше 80% верных ответов	«отлично»
60-80 % верных ответов	«хорошо»
40-60 % верных ответов	«удовлетворительно»
Менее 40 % верных ответов	«неудовлетворительно»

Промежуточная аттестация в форме зачета

№п/п	Задание	Требования к результатам выполнения проекта и процедуре оценивания
1.	Зачет	Проводится в учебной аудитории в теоретико-практическом формате, состоит из заданий. Задание студенты получают от преподавателя заранее в течении семестра и реализуют в практическом и теоретическом ключе.
Создать полноценное художественное высказывание в форме танц-перформанса. Сформировав художественную документацию (партитура, референсы, фиксация и артефакты поиска темы и работы с ней, инструкцию для зрителя при необходимости). Сформировав философское описание работы. Постановка осуществляется на любое количество людей на курсе и презентуется в зале(и далее , при необходимости, в сайт-специфичном пространстве)		

6.2. Критерии оценки результатов по дисциплине

Оценка по дисциплине	**Критерии оценки результатов обучения по дисциплине**
«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если компетенция(ии), закрепленная за дисциплиной, сформирована (по индикаторам/ результатам обучения в формате знать-уметь-владеть) в полном объеме на уровне «высокий», и обучающийся демонстрирует как результат обучения следующие знания, умения и навыки: обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, продемонстрировал это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет сочетать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.
«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «хороший».
«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «достаточный».

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

Основная литература:

Обязательная литература

1. Берч, Б. Б. «Пауэр-йога. Полное руководство по силовой йоге». (Классика от создательницы термина Power Yoga, описание динамических последовательностей).
2. Кест, Б. «Силовая йога». (Методология осознанного подхода к интенсивным нагрузкам).
3. Джойс, Паттабхи. «Йога Мала». (Первоисточник аштанга-виньяса йоги, на которой базируется силовой аспект).
4. Скотт, Д. «Аштанга йога. Полное пошаговое руководство».

Дополнительная литература

Алексейчук, А. А. Контемпорари как система физических тренировок / А. А. Алексейчук, А. А. Олифир // Бюллетень института естествознания и спортивных технологий : Сборник научных статей. – Москва : Медиагруппа «ХАСК», 2021. – С. 24-32.

6. Бейнс С. Терпсихора в кроссовках. Танец постмодерн / Салли Бейнс. – Москва: ООО «Арт Гид», 2018. 312 с.

7. Козонина А. Странные танцы. Теории и истории вокруг танцевального перформанса в России. Москва, Издатель:Музей современного искусства «Гараж» 2021. 243 с.

8. Клминхаго Р. Пина Бауш. Обнажение телесного присутствия. Москва: Артгид, 2021, с. 172.

9. Осаченко Ю. Образовательная практика как забота о себе: от концента к мифу Вестник Томского государственного университета Философия. Социология. Политология № 42, 2018, С. 154-158.

10. Сироткина И. Е. Танец: опыт понимания. Эссе. Знаменитые хореографические постановки и перформансы. Антология тестов о танце / Ирина Сироткина. – Москва; Санкт-Петербург.: Босен; Издательство Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2020. с.312.

11. Смит Т. Осмысляя современное кураторство – Москва: ООО Ад Маргинем Пресс, 2015, 271 с.
12. Смит Т. Беседы с кураторами.Москва: ООО Ад Маргинем Пресс, 2021, 470 с.
13. Современный танец и его изучение в науках об искусстве [Текст] : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции в рамках II Всероссийского фестиваля-конкурса "Новая лиса" (25-27 октября 2013 г.) / М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Мордовский гос. ун-т им. Н. П. Огарева" ; [науч. ред.: А. Г. Бурнаев, Ю. А. Кондратенко, М. В. Логинова]. - Саранск : Изд-во Мордовского ун-та, 2013. - 114, [2] с.; 20 см.; ISBN 978-5-7103-2847-7
14. Фишер-Лихте Э. Эстетика перформативности. Москва: Канем-плюс, 2015. С. 170.
15. Фостер Х. Искусство с 1900 года. Модернизм. Антимодернизм. Постмодернизм. Москва: Garage, 2021, 896 с.
16. Шкода, Н. Н. Contemporary dance: к вопросу интерпретации термина (часть 1) / Н. Н. Шкода, Ю. В. Бовт-Тищенко // Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование. – 2020. – № 1(49). – С. 29-32.
17. Шкода, Н. Н. Contemporary dance: к вопросу интерпретации термина (часть II) / Н. Н. Шкода, Ю. В. Бовт-Тищенко // Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование. – 2021. – № 1(51). – С. 13-20.
18. Судакова, М. В. Способы развития лексики в современной хореографии / М. В. Судакова // Научно-практическая реализация творческого потенциала молодежи : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых учёных, Хабаровск, 28 апреля 2020 года / Науч. редактор Е.В. Савелова, составитель Е.Н. Лунегова. – Хабаровск: Хабаровский государственный институт культуры, 2020. – С. 129-134.
19. Андреева, М. П. Особенности создания хореографической композиции contemporary dance / М. П. Андреева, Т. С. Борисенко // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 2-5(70). – С. 63-69.
20. Губанова, Ж. А. Виды современной хореографии / Ж. А. Губанова, Н. А. Романов // Крымские диалоги: культура, искусство, образование. – 2020. – № 6(14). – С. 27-30.
21. Бурцева, Г. В. Современный танец в образовательной среде вузов культуры и искусств / Г. В. Бурцева // Диалоги о культуре и искусстве : Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), Пермь, 25–27 октября 2017 года / Пермский государственный институт культуры ; отв. ред. Е.В. Баталина-Корнева. – Пермь: Пермский государственный институт культуры, 2017. – С. 34-40.
22. Старостина, С. В. Хореография современного танца / С. В. Старостина, Е. П. Шевченко // Развитие личности средствами искусства : материалы VI Международной научно-практической конференции, Саратов, 19–20 апреля 2019 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2019. – С. 317-323.

23. Жаворонков, Д. В. Современный танец как невербальная знаковая система культуры / Д. В. Жаворонков // Таврические студии. Серия: Культурология. – 2020. – № 23. – С. 10-15.
24. London contemporary dance theatre [Текст]. - [London] : [s. n.], [197-]. - [35] с. : ил., портр.; 21x30 см.

Интернет-ресурсы, профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1.1. Электронная библиотека: http://elibrary.rsl.ru
2. Библиотека гуманитарных наук. http://www.gumer.info/
3. Библиотека исторического факультета МГУ. http://www.hist.msu.ru/ER/
4. Исторический сайт: http://www.historichka.ru/materials/
5. Исторический сайт: http://www.hrono.ru/

Разработано в соответствии с требованиями ФГОС ВО
Составитель: Марченко С.Е., к.п.н. заведующий кафедрой современного танца.

Рассмотрено на заседании кафедры *современного танца*