



Учебный план
 программы повышения квалификации

«Инструктор по йоге: методика проведения и организации занятий»

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Модуль 1. Основы йоги: теория, история и фундаментальные практики						
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	14	9	1	4	3
2	История возникновения и распространения йоги	11	10	1		
3	Виды йоговских практик	10	9	1		
4	Основные дыхательные техники	11	10	1		
Модуль 2. Методика преподавания и организации занятий по йоге						
5	Основы курса йоги	14	10	1	3	3
6	Методики построения групповых и индивидуальных практик	11	10	1		
7	Методы преподавания базовых медитационных техник	11	10	1		
Итоговая аттестация		8				Итоговое тестирование
ИТОГО		90				

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Модуль 1. Основы йоги: теория, история и фундаментальные практики	46	1-3
2	Модуль 2. Методика преподавания и организации занятий по йоге	36	3-5
	Итоговая аттестация	8	5