

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«Фитнес-тренер по йоге. Организационно-методическая
подготовка и проведение занятий»**

Квалификация

Фитнес-тренер по йоге

Вид профессиональной деятельности

Организация и проведение
физкультурно-оздоровительных занятий

Общая трудоемкость

780 академических часов

Форма обучения

Заочная

Санкт-Петербург

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940).
4. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности в сфере организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий, приобретение новой квалификации.

Характеристика нового вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт.

Объекты профессиональной деятельности: организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.

Виды профессиональной деятельности:

ВД 1. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей.

Выпускник, освоивший программу профессиональной переподготовки, готов решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа:

ВД 1. Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей:

- подготовка плана проведения занятий по йоге с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- обучение занимающихся основным понятиям, принципам, культуре, философии йоги, методике освоения практик йоги;
- обучение занимающихся технике выполнения различных асан и вспомогательных комплексов упражнений, соответствующих избранной разновидности йоги;
- обучение занимающихся выполнению комплекса настройки к занятию йогой, техникам осознанного дыхания (пранаяме);

- обучение занимающихся техникам медитации, релаксации и саморегуляции для повышения психологической стабильности и стрессоустойчивости, концентрации внимания;
- методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу;
- оказание первой помощи до оказания медицинской помощи.

Уровень квалификации

Достижение 6 уровня квалификации в соответствии с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)».

Присваиваемая квалификация: фитнес-тренер по йоге.

Характеристика профессиональных компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в процессе освоения программы

В процессе освоения программы обучающийся формирует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура:

Код компетенции	Наименование компетенции
ОПК-3	Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

Планируемые результаты обучения

Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) деятельности по профессиональному стандарту «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 1.	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей (В/03.6)
ОПК-3	Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 780 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п.п.	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекции и	Тестирование	Практические занятия	
Нормативно-правовой раздел						
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	10	2	4	З
2	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	10	2	4	З
Раздел общепрофессиональных дисциплин						
3	Теория и методика физической культуры	88	82	2	4	ДЗ
4	Основы физиологии и анатомии	72	66	2	4	З
5	Основы спортивной медицины и диетология	31	27	2	2	З
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	59	2	4	ДЗ
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	34	2	6	З
Раздел специальных дисциплин						
8	Теория и методика фитнес-тренировки	28	22	2	4	ДЗ
9	Организация персонального тренинга	26	18	2	6	З
10	Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги	19	13	2	4	З
11	Философские и духовные аспекты йоговских практик	16	8	2	6	З
12	Виды йоговских практик	38	30	2	6	ДЗ
13	Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации	34	26	2	6	З
14	Основные аспекты Хатха-йоги	34	26	2	6	ДЗ
15	Асаны Кундалини-йоги	34	26	2	6	ДЗ
16	Основы Аштанга-йоги. Айенгар-йога	35	27	2	6	ДЗ
17	Базовые типы дыхания в йоге	24	16	2	6	З

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

18	Медитативные техники и их воздействие на организм	19	9	2	8	3
19	Техники осознанного расслабления. Йога-нидра. Теория и практика	19	11	2	6	3
20	Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом	24	16	2	6	3
21	Понятие аюрведы. Основы йогического питания	23	15	2	6	ДЗ
22	Техника безопасности при занятиях йогой. Показания и противопоказания к занятиям йогой	20	12	2	6	3
23	Фитнес-йога: организация и проведение занятий	30	22	2	6	ДЗ
24	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге	15	7	2	6	3
Итоговая аттестация		12				Итогов ый междисци плинар ный экзамен
ИТОГО		780				

2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Всего часов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестирование
Нормативно-правовой раздел					
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг (10 часов)	Выполните задание: Составьте перечень законодательных актов, составляющих нормативно-правовую базу фитнес-услуг. (4 часа)	Тест (2 часа)
2	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	Профессиональный стандарт. Функции и применение (10 часов)	Выполните задание: Составьте конспект на тему: «Ответственность за неприменение профстандартов». (4 часа)	Тест (2 часа)
Раздел общепрофессиональных дисциплин					

3	Теория и методика физической культуры	88	<p>Введение в теорию физической культуры. Основные понятия. Средства формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений. Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости. Общая характеристика координационных способностей. Развитие координационных способностей. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и педагогический контроль. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическая культура людей молодого и</p>	<p>Выполните задание: 1. Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? 2. Оформите результат в форме таблицы. В таблице должно быть отражено: название мезоцикла, сколько раз в неделю будут проходить занятия, какая степень нагрузки, вид спорта и непосредственно само задание. (4 часа)</p> <p>Тест (2 часа)</p>
---	---------------------------------------	----	--	---

			зрелого возраста. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах (82 часа)		
4	Основы физиологии и анатомии	72	Клетки. Ткани. Кости их строение, соединение. Скелет туловища. Скелет головы. Кости лицевого черепа. Скелет конечностей. Мышечная система и ее строение. Мышцы и фасции. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Железы внутренней секреции. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Органы чувств (66 часов)	Выполните задание: Укажите название каждого органа. (4 часа)	Тест (2 часа)
5	Основы спортивной медицины и диетология	31	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Контроль за состоянием здоровья клиента. Перетренированность и перенапряжение. Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Рекомендации для оптимальной организации питания. Рациональное питание. Витамины и минеральные вещества (27 часов)	Выполните задание: Кратко охарактеризуйте диету для лиц с нарушением обменных процессов. (2 часа)	Тест (2 часа)
6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы	Выполните задания: 1. На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4	Тест (2 часа)

			<p>работы рычага и мышц. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека.</p> <p>Биомеханическая характеристика двигательного аппарата. Мышечная система. Распределение масс частей тела.</p> <p>Современные способы регистрации движений. Статика физических упражнений. Динамика физических упражнений. Переместительные движения.</p> <p>Вращательные движения. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви.</p> <p>Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.</p> <p>Гигиена закаливания (59 часов)</p>	<p>типов движений по каждой категории.</p> <p>2. Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно. (4 часа)</p>	
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	<p>Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах,</p>	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Во время игры в футбол молодой человек упал и вскрикнул от боли. При осмотре обнаружено: на задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 2 x 1 см, слегка кровоточащая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой</p>	Тест (2 часа)

			<p>разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт (34 часа)</p>	<p>кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. <p>2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного сустава правой руки наблюдается выраженная отечность, болезненность, которая усиливается при движении кисти. Из носа течет кровь. Сознание у пострадавшего сохранено.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок. <p>(6 часов)</p>	
Раздел специальных дисциплин					
8	Теория и методика фитнес-тренировки	28	<p>Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Адаптация. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность.</p>	<p>Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки», в свободной форме. (4 часа)</p>	Тест (2 часа)

			Значение самоконтроля при занятиях фитнесом (22 часа)		
9	Организация персонального тренинга	26	Продвижение фитнес-услуг. Общая характеристика персональной тренировки. Анкетирование и интервью с клиентом. Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния (18 часов)	Выполните задания: Задание 1. Определение обхватных размеров тела. Задание 2. Взвеситься и произвести оценку по таблице ИМТ. (6 часов)	Тест (2 часа)
10	Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги	19	Понятие «йога». Цели и задачи йоги. Йога как воплощение древнего ведического знания. История развития йоги (13 часов)	Выполните задание: Подпишите на рисунке правильную последовательность для всех оболочек. В задании они описаны не по порядку. (4 часа)	Тест (2 часа)
11	Философские и духовные аспекты йоговских практик	16	Философские аспекты в йоге и влияние религиозности. Антропология йоги во внутреннем мире человека. Духовность и йога (8 часов)	Выполните задание: Выберите любую понравившуюся цитату, и прокомментируйте ее. Как Вы понимаете данное утверждение? В чем суть данного высказывания? Есть ли у Вас любимое высказывание о йоге? Если есть, напишите его. (6 часов)	Тест (2 часа)
12	Виды йоговских практик	38	Разнообразие йоги. Современные школы йоги. Восьмиступенчатая система йоги и путь духовного развития. Карма-йога. Йога любви и поклонения божеству и Гуру, или Бхакти-йога.	Выполните задание: Определите название йоги по описанию. (6 часов)	Тест (2 часа)

			Путь философских размышлений, или Джнана-йога. Путь достижения внутренней гармонии и физического совершенства – хатха-йога, аштанга-йога и раджа-йога (30 часов)		
13	Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации	34	Преподавание йоги. Методики выполнения пранаям. Основы преподавания медитаций. Методики проведения уроков. Педагогика йоги. Теория йоги в контексте занятия. Личная практика преподавателя. Гигиенические основы йоговской деятельности (26 часов)	Выполните задания: 1) Составьте собственный Кодекс преподавателя йоги, опишите в нем основные личностные и профессиональные качества, которыми должен обладать этот человек (не менее 10 пунктов). 2) Пройдите тест и определите свой тип Доши по Аюрведе (Вата, Питта, Капха). Какому типу относитесь Вы? (6 часов)	Тест (2 часа)
14	Основные аспекты Хатха-йоги	34	Основные идеи и методы хатха-йоги. Цель хатха-йоги. Практические и терапевтические аспекты хатха-йоги. Место для практики. Факторы, препятствующие йоге. Асана как первая стадия хатха-йоги. Свастикасана. Гомукхасана. Вирасана. Курмасана. Куккутасана. Уттанкурмасана. Дханурасана. Матсиендрасана. Пасчимотганасана. Маюрасана. Шавасана. Четыре основных асаны (26 часов)	Выполните задание: Напишите, как звучат названия асан на санскрите. (6 часов)	Тест (2 часа)
15	Асаны Кундалини-йоги	34	Основы Кундалини йоги. Динамические крийи. Пранаямы. Мантры.	Дайте ответы: 1. Опишите признаки пробуждения энергии	Тест (2 часа)

			Крийи на активизацию чакр. Проведение урока по Кундалини йоге. Образ жизни практикующего Кундалини йогу. Тонкая энергетика человека, практикующего кундалини йогу (26 часов)	кундалини. Существуют ли противопоказания? 2. Можно ли заниматься кундалини йогой самостоятельно, без привлечения гуру/учителя? (6 часов)	
16	Основы Аштанга-йоги. Айенгар-йога	35	История развития аштанга-виньяса-йоги. Истолкование йоги как таковой. Особенности построения практики. Последовательность асан первой серии. Позы стоя. Позы сидя. Прогибы и перевернутые асаны. Айенгар-йога: история развития и линия преемственности. Построение практики (27 часов)	Выполните задания: 1) Подпишите название асан в комплексе Сурья Намаскар. 2) Выполните комплекс, опишите свои ощущения до/после. Возникли ли трудности при выполнении? (6 часов)	Тест (2 часа)
17	Базовые типы дыхания в йоге	24	Дыхание и его значение в йоге. Особенности дыхания у женщин. Пранаяма. Задержка дыхания. Свара-йога. Учение о ноздрях (16 часов)	Выполните задания: Выполните комплекс упражнений для дыхания. Кратко опишите свои ощущения после выполнения. (6 часов)	Тест (2 часа)
18	Медитативные техники и их воздействие на организм	19	Роль медитации в процессе физической активности. Влияние медитативных техник на мозг человека. Положения для дыхательных упражнений, медитации (9 часов)	Выполните задания: Ответьте на вопрос: что такое медитация? Выполните любую из предложенных в лекции медитаций, опишите свои ощущения. (8 часов)	Тест (2 часа)
19	Техники осознанного расслабления. Йога-нидра. Теория и практика	19	Йога-нидра: искусство недеяния. Йога нидра — йога осознанного сна. Инструменты необходимые для достижения осознанного сна	Выполните задание: Выполните дыхательное упражнение «Дыхание сна». Опишите свои ощущения до и после	Тест (2 часа)

			(11 часов)	выполнения. Что изменилось? (6 часов)	
20	Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом	24	История учения о чакрах. Муладхара - корневая чакра. Свадхистхана - чакра воды. Манипура-чакра. Анахата – неподвижный центр. Вишуддха-чакра. Аджна-чакра. Сахасрара-чакра (16 часов)	Выполните задание: Выполните тестирование собственных чакр. Подсчитайте и напишите свой результат. (6 часов)	Тест (2 часа)
21	Понятие аюрведы. Основы йогического питания	23	Аюрведа. Основные понятия аюрведы. Еда как лекарство. Аюрведические основы правильного питания (15 часов)	Выполните задание: Составьте рекомендации для разных типов конституций по питанию. Рекомендации должны включать в себя: 1.Список продуктов, которые благополучно влияют на организм; 2.Список продуктов, которые нужно ограничить или не употреблять; 3.Правила приема пищи готовки, общие рекомендации, основные тезисы правильного питания по аюрведе. (6 часов)	Тест (2 часа)
22	Техника безопасности при занятиях йогой. Показания и противопоказания к занятиям йогой	20	Базовые принципы травмобезопасности. Техника безопасности (12 часов)	Выполните задание: Составьте комплекс асан для работы с поясничным отделом позвоночника. На что следует обратить внимание? (4 часа)	Тест (2 часа)
23	Фитнес-йога: организация и проведение занятий	30	Фитнес-йога: организация и проведение занятий.	Выполните задание: Составьте конспект одного занятия фитнес-йогой для	Тест (2 часа)

			Комплексы упражнений фитнес-йоги (22 часа)	начинающих. Тему занятия и возраст занимающихся подберите самостоятельно. (6 часов)	
24	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге	15	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге. Основные характеристики (7 часов)	Выполните задание: Составьте конспект занятия, для женщины 45 лет, которая впервые пришла к Вам заниматься на индивидуальное занятие. Уровень физической подготовки – низкий, работа преимущественно сидячая. Есть небольшой дискомфорт в поясничном отделе позвоночника в конце рабочего дня (протрузий и грыж нет). Присутствует небольшой излишний вес. Каковы будут особенности проведения тренировки? (6 часов)	Тест (2 часа)
	Итоговая аттестация	12	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест		
ИТОГО		780			

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	16	1
2	Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	16	1-2
3	Теория и методика физической культуры	88	2-4
4	Основы физиологии и анатомии	72	5-6
5	Основы спортивной медицины и диетология	31	7

6	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	65	7-9
7	Основы и способы оказания первой помощи	42	9-10
8	Теория и методика фитнес-тренировки	28	10-11
9	Организация персонального тренинга	26	11-12
10	Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги	19	12
11	Философские и духовные аспекты йоговских практик	16	13
12	Виды йоговских практик	38	13-14
13	Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации	34	14-15
14	Основные аспекты Хатха-йоги	34	15-16
15	Асаны Кундалини-йоги	34	16-17
16	Основы Аштанга-йоги. Айенгар-йога	35	17-18
17	Базовые типы дыхания в йоге	24	18
18	Медитативные техники и их воздействие на организм	19	19
19	Техники осознанного расслабления. Йога-нидра. Теория и практика	19	19-20
20	Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом	24	20-21
21	Понятие аюрведы. Основы йогического питания	23	21
22	Техника безопасности при занятиях йогой. Показания и противопоказания к занятиям йогой	20	22
23	Фитнес-йога: организация и проведение занятий	30	22-23
24	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге	15	23-24
	Итоговая аттестация	12	24

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

3.1. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Нормативно-правовая база фитнес-услуг»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере фитнес-услуг.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг;

обучающийся должен уметь:

- ориентироваться в нормативно-правовых основах фитнес-услуг.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Нормативно-правовая база фитнес-услуг» составляет 16 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Нормативно-правовая база фитнес-услуг	Лекция/ 10 часов	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг
	Практическое задание 1 / 4 часа	Выполните задание: Составьте перечень законодательных актов, составляющих нормативно-правовую базу фитнес-услуг.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.2. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере профессионального стандарта «Фитнес-тренер».

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– содержание профессионального стандарта «Фитнес-тренер»;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в нормативно-правовых основах применения профстандартов.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»» составляет 16 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Профессиональный стандарт «Фитнес-тренер»	Лекция/ 10 часов	Профессиональный стандарт. Функции и применение
	Практическое задание 2 / 4 часа	Выполните задание: Составьте конспект на тему: «Ответственность за неприменение профстандартов».
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для организации физического воспитания клиентов разного возраста.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– основные понятия и средства формирования физической культуры личности;
– методические принципы физического воспитания;
– сущность физической культуры в системе воспитания детей, людей молодого и зрелого возраста, людей пожилого и старшего возраста;

обучающийся должен уметь:

– разрабатывать программы тренировок для студентов.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры» составляет 88 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Теория и методика физической культуры	Лекция/ 82 часа	Введение в теорию физической культуры. Основные понятия. Средства формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений. Техника физических упражнений. Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы физического воспитания. Обучение двигательным действиям. Развитие двигательных способностей. Структура и методы развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Общая характеристика гибкости. Развитие гибкости. Общая характеристика координационных

		способностей. Развитие координационных способностей. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и педагогический контроль. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания студентов. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах
	Практическое задание 3 /4 часа	Выполните задание: 1. Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? 2. Оформите результат в форме таблицы. В таблице должно быть отражено: название мезоцикла, сколько раз в неделю будут проходить занятия, какая степень нагрузки, вид спорта и непосредственно само задание.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.4. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы физиологии и анатомии»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере основ анатомии и физиологии человека.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– основы анатомии и физиологии человека;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы анатомии и физиологии человека.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы физиологии и анатомии» составляет 72 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Основы физиологии и анатомии	Лекция/ 66 часов	Клетки. Ткани. Кости их строение, соединение. Скелет туловища. Скелет головы. Кости лицевого черепа. Скелет конечностей. Мышечная система и ее строение. Мышцы и фасции. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Железы внутренней секреции. Сердечно-сосудистая система. Нервная система. Органы чувств
	Практическое задание 4 /4 часа	Выполните задание: Укажите название каждого органа.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины

(модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной медицины и диетология»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере спортивной медицины и диетологии.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– основы спортивной медицины и диетологии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы спортивной медицины и диетологии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы спортивной медицины и диетология» составляет 31 академический час.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Основы спортивной медицины и диетология	Лекция/ 27 часов	Основы спортивной медицины для фитнес-тренера. Контроль за состоянием здоровья клиента. Перетренированность и перенапряжение. Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы. Рекомендации для оптимальной организации питания. Рациональное питание. Витамины и минеральные вещества
	Практическое задание 5 /2 часа	Выполните задание: Кратко охарактеризуйте диету для лиц с нарушением обменных процессов.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере основ механики движений человека.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– основы механики движений человека;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы механики движений человека.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена» составляет 65 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Биомеханика физических	Лекция/ 59 часов	Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы

упражнений. Спортивная гигиена		работы рычага и мышц. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата человека. Биомеханическая характеристика двигательного аппарата. Мышечная система. Распределение масс частей тела. Современные способы регистрации движений. Статика физических упражнений. Динамика физических упражнений. Переместительные движения. Вращательные движения. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиена закаливания
	Практическое задание 6 /4 часа	Выполните задания: 1. На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории. 2. Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.7. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы и способы оказания первой помощи»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности по оказанию первой помощи при занятиях физкультурой и спортом.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– содержание понятия «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом;

– основные причины травмирования;

– организационно-правовые и практические аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь»;

обучающийся должен уметь:

– оказывать первую помощь при спортивных травмах.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы и способы оказания первой помощи» составляет 42 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Основы и способы оказания первой помощи	Лекция/ 34 часа	Понятие «травмы» при занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные причины травмирования. Первая помощь: организационно-правовые аспекты оказания первой помощи и понятие «первая помощь». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ранениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ушибах, разрывах, сдавлениях, вывихах и переломах. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при тяжелых ранениях и различных тяжелых травмах. Понятие «иммобилизация». Первая доврачебная непрофессиональная помощь при ожогах и обморожениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при несчастных случаях и острых отравлениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при кровотечениях. Первая доврачебная непрофессиональная помощь при обмороке, укачивании. Первая доврачебная непрофессиональная помощь

		при остановке кровообращения (сердца). Инфаркт. Инсульт
	Практическое задание 7 /6 часов	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Во время игры в футбол молодой человек упал и вскрикнул от боли. При осмотре обнаружено: на задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 2 x 1 см, слегка кровоточащая, поверхностная. В области наружной поверхности правой кисти наблюдается небольшой кровоподтек и отечность, а при ощупывании – болезненность.</p> <p>1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь.</p> <p>2. Молодой человек при подтягивании на турнике вдруг резко опустил руки, упал и ударился о землю носом. При осмотре обнаружилось: в области лучезапястного сустава правой руки наблюдается выраженная отечность, болезненность, которая усиливается при движении кисти. Из носа течет кровь. Сознание у пострадавшего сохранено.</p> <p>1. Поставьте предположительный диагноз. 2. Окажите первую помощь. 3. Посмотрите на рисунок 1 и подпишите типы бинтовых повязок.</p>
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика фитнес-тренировки»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере теории и методики фитнес-тренировки.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– сущность теории и методики фитнес-тренировки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать теоретические принципы тренировки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика фитнес-тренировки» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Теория и методика фитнес-тренировки	Лекция/ 22 часа	Теория фитнес-тренировки. Теория тренировки. Адаптация. Принципы тренировки. Система фитнес-тренировки. Разработка тренировочной программы. Мотивация. Перетренированность. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом
	Практическое задание 8 /4 часа	Выполните задание: Составьте конспект на тему «Принципы тренировки», в свободной форме.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Организация персонального тренинга»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере организации персонального тренинга.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– особенности организации персонального тренинга;

обучающийся должен уметь:

– анализировать особенности организации персонального тренинга.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Организация персонального тренинга» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Организация персонального тренинга	Лекция/ 18 часов	Продвижение фитнес-услуг. Общая характеристика персональной тренировки. Анкетирование и интервью с клиентом. Соматоскопия и антропометрические измерения. Тестирование функционального состояния
	Практическое задание 9 /6 часов	Выполните задания: Задание 1. Определение обхватных размеров тела. Задание 2. Взвеситься и произвести оценку по таблице ИМТ.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере истории возникновения и распространения йоги.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– понятия и особенности истории возникновения и распространения йоги;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности понятий йоги.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги» составляет 19 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия /	Содержание
------------------	------------------------	------------

	количество часов	
Тема 10. Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги	Лекция/ 13 часов	Понятие «йога». Цели и задачи йоги. Йога как воплощение древнего ведического знания. История развития йоги
	Практическое задание 10 /4 часа	Выполните задание: Подпишите на рисунке правильную последовательность для всех оболочек. В задании они описаны не по порядку.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Философские и духовные аспекты йоговских практик»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере философских и духовных аспектов йоговских практик.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– философские и духовные аспекты йоговских практик;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать философские и духовные аспекты йоговских практик.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Философские и духовные аспекты йоговских практик» составляет 16 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Философские и духовные аспекты йоговских практик	Лекция/ 8 часов	Философские аспекты в йоге и влияние религиозности. Антропология йоги во внутреннем мире человека. Духовность и йога
	Практическое задание 11 /6 часов	Выполните задание: Выберите любую понравившуюся цитату, и прокомментируйте ее. Как Вы понимаете данное утверждение? В чем суть данного высказывания? Есть ли у Вас любимое высказывание о йоге? Если есть, напишите его.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.12. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Виды йоговских практик»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере видов йоговских практик.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– виды йоговских практик;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать виды йоговских практик.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Виды йоговских практик» составляет 38 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Виды йоговских практик	Лекция/ 30 часов	Разнообразие йоги. Современные школы йоги. Восьмиступенчатая система йоги и путь духовного развития. Карма-йога. Йога любви и поклонения божеству и Гуру, или Бхакти-йога. Путь философских размышлений, или Джнана-йога. Путь достижения внутренней гармонии и физического совершенства – хатха-йога, аштанга-йога и раджа-йога
	Практическое задание 12 /6 часов	Выполните задание: Определите название йоги по описанию.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела,

дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.13. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере методик преподавания.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации» составляет 34 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации	Лекция/ 26 часов	Преподавание йоги. Методики выполнения пранаям. Основы преподавания медитаций. Методики проведения уроков. Педагогика йоги. Теория йоги в контексте занятия. Личная практика преподавателя. Гигиенические основы йоговской деятельности
	Практическое задание 13 /6 часов	Выполните задания: 1) Составьте собственный Кодекс преподавателя йоги, опишите в нем основные личностные и профессиональные качества, которыми должен обладать этот человек (не менее 10 пунктов).

		2) Пройдите тест и определите свой тип Доши по Аюрведе (Вата, Питта, Капха). Какому типу относитесь Вы?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.14. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основные аспекты Хатха-йоги»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей хатха-йоги.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– основные идеи и методы хатха-йоги;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные идеи и методы хатха-йоги.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основные аспекты Хатха-йоги» составляет 34 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Основные аспекты хатха-йоги	Лекция/ 26 часов	Основные идеи и методы хатха-йоги. Цель хатха-йоги. Практические и терапевтические аспекты хатха-йоги. Место для практики. Факторы, препятствующие йоге. Асана как первая стадия хатха-йоги. Свастикасана. Гомукхасана. Вирасана. Курмасана. Куккутасана. Уттанкурмасана. Дханурасана. Матсиендрасана. Пасчимоттанасана. Маюрасана. Шавасана. Четыре основных асаны
	Практическое задание 14 /6 часов	Выполните задание: Напишите, как звучат названия асан на санскрите.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.15. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Асаны Кундалини-йоги»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей Кундалини йоги.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– основные идеи и методы Кундалини йоги;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные идеи и методы Кундалини йоги.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Асаны Кундалини-йоги» составляет 34 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 15. Асаны Кундалини-йоги	Лекция/ 26 часов	Основы Кундалини йоги. Динамические крийи. Пранаямы. Мантры. Крийи на активизацию чакр. Проведение урока по Кундалини йоге. Образ жизни практикующего Кундалини йогу. Тонкая энергетика человека, практикующего кундалини йогу
	Практическое задание 15 /6 часов	Дайте ответы: 1. Опишите признаки пробуждения энергии кундалини. Существуют ли противопоказания? 2. Можно ли заниматься кундалини йогой самостоятельно, без привлечения гуру/учителя?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.16. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы Аштанга-йоги. Айенгар-йога»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей аштанга-виньяса-йоги и Айенгар-йоги.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– историю развития аштанга-виньяса-йоги и Айенгар-йоги;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные идеи и методы аштанга-виньяса-йоги и Айенгар-йоги.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы Аштанга-йоги. Айенгар-йога» составляет 35 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 16. Основы Аштанга-йоги. Айенгар-йога	Лекция/ 27 часов	История развития аштанга-виньяса-йоги. Истолкование йоги как таковой. Особенности построения практики. Последовательность асан первой серии. Позы стоя. Позы сидя. Прогибы и перевернутые асаны. Айенгар-йога: история развития и линия преемственности. Построение практики
	Практическое задание 16 /6 часов	Выполните задания: 1. Подпишите название асан в комплексе Сурья Намаскар. 2. Выполните комплекс, опишите свои ощущения до/после. Возникли ли трудности при выполнении?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.17. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Базовые типы дыхания в йоге»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере основных дыхательных техник.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– основные дыхательные техники;

обучающийся должен уметь:

– выполнять основные дыхательные техники.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Базовые типы дыхания в йоге» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 17. Базовые типы дыхания в йоге	Лекция/ 16 часов	Дыхание и его значение в йоге. Особенности дыхания у женщин. Пранаяма.

		Задержка дыхания. Свара-йога. Учение о ноздрях
	Практическое задание 17 /6 часов	Выполните задания: Выполните комплекс упражнений для дыхания. Кратко опишите свои ощущения после выполнения.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.18. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Медитативные техники и их воздействие на организм»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере медитации.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– основы медитации в процессе физической активности;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы медитации.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Медитативные техники и их воздействие на организм» составляет 19 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 18. Медитативные техники и их воздействие на организм	Лекция/ 9 часов	Роль медитации в процессе физической активности. Влияние медитативных техник на мозг человека. Положения для дыхательных упражнений, медитации и расслабления
	Практическое задание 18 /8 часов	Выполните задания: Ответьте на вопрос: что такое медитация? Выполните любую из предложенных в лекции медитаций, опишите свои ощущения.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.19. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Техники осознанного расслабления. Йога-нидра. Теория и практика»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере осознанного расслабления.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– техники осознанного расслабления;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать сущность техник осознанного расслабления.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Техники осознанного расслабления. Йога-нидра. Теория и практика» составляет 19 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 19. Техники осознанного расслабления. Йога-нидра. Теория и практика	Лекция/ 11 часов	Йога-нидра: искусство недеяния. Йога нидра — йога осознанного сна. Инструменты необходимые для достижения осознанного сна
	Практическое задание 19 /6 часов	Выполните задание: Выполните дыхательное упражнение «Дыхание сна». Опишите свои ощущения до и после выполнения. Что изменилось?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.20. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере основ учения о чакрах.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– основы учения о чакрах;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы учения о чакрах.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 20. Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом	Лекция/ 16 часов	История учения о чакрах. Муладхара - корневая чакра. Свадхистхана - чакра воды. Манипура-чакра. Анахата – неподвижный центр. Вишуддха-чакра. Аджна-чакра. Сахасрара-чакра
	Практическое задание 20 /6 часов	Выполните задание: Выполните тестирование собственных чакр. Подсчитайте и напишите свой результат.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины

(модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.21. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Понятие аюрведы. Основы йогического питания»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере аюрведических основ правильного питания.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– аюрведические основы правильного питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать аюрведические основы правильного питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Понятие аюрведы. Основы йогического питания» составляет 23 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 21. Понятие аюрведы. Основы йогического питания	Лекция/ 15 часов	Аюрведа. Основные понятия аюрведы. Еда как лекарство. Аюрведические основы правильного питания
	Практическое задание 21 /6 часов	Выполните задание: Составьте рекомендации для разных типов конституций по питанию. Рекомендации должны включать в себя: 1.Список продуктов, которые благополучно влияют на организм; 2.Список продуктов, которые нужно ограничить или не употреблять;

		3.Правила приема пищи готовки, общие рекомендации, основные тезисы правильного питания по аюрведе.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.22. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Техника безопасности при занятиях йогой. Показания и противопоказания к занятиям йогой»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере техники безопасности при занятиях йогой.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– технику безопасности при занятиях йогой;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы техники безопасности при занятиях йогой.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Техника безопасности при занятиях йогой. Показания и противопоказания к занятиям йогой» составляет 20 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 22. Техника безопасности при занятиях йогой. Показания и противопоказания к занятиям йогой	Лекция/ 12 часов	Базовые принципы травмобезопасности. Техника безопасности на занятиях
	Практическое задание 22 /6 часов	Выполните задание: Составьте комплекс асан для работы с поясничным отделом позвоночника. На что следует обратить внимание?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.23. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Фитнес-йога: организация и проведение занятий»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере организации и проведения занятий по фитнес-йоге.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– основы организации и проведения занятий по фитнес-йоге;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать принципы организации и проведения занятий по фитнес-йоге.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Фитнес-йога: организация и проведение занятий» составляет 30 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 23. Фитнес-йога: организация и проведение занятий	Лекция/ 22 часа	Фитнес-йога: организация и проведение занятий. Комплексы упражнений фитнес-йоги
	Практическое задание 23 /6 часов	Выполните задание: Составьте конспект одного занятия фитнес-йогой для начинающих. Тему занятия и возраст занимающихся подберите самостоятельно.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.24. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере индивидуальной и групповой работы в йоге с клиентами разных возрастных групп.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

– ОПК-3. Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

– основы индивидуальной и групповой работы в йоге с клиентами разных возрастных групп;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать принципы индивидуальной и групповой работы в йоге с клиентами разных возрастных групп.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге» составляет 15 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 24. Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге	Лекция/ 7 часов	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге. Основные характеристики
	Практическое задание 24 /6 часов	Выполните задание: Составьте конспект занятия, для женщины 45 лет, которая впервые пришла к Вам заниматься на индивидуальное занятие. Уровень физической подготовки – низкий, работа преимущественно сидячая. Есть небольшой дискомфорт в поясничном отделе позвоночника в конце рабочего дня (протрузий и грыж нет). Присутствует небольшой излишний вес. Каковы будут особенности проведения тренировки?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на промежуточную аттестацию, входит в общую трудоемкость освоения раздела, дисциплины (модуля) программы и проводится в форме, указанной в учебном плане.

4.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права вести профессиональную деятельность и выдаче диплома о профессиональной переподготовке.

Итоговая аттестация проводится в форме междисциплинарного экзамена по программе обучения, включающего вопросы по всем разделам, дисциплинам (модулям).

4.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся раздела, дисциплины (модуля) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

– по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – максимально 70 баллов;

– практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобальной системе	Результат аттестации в форме «зачет»	Отметка по четырехбалльной системе
81-100	«зачтено»	«отлично»
61-80	«зачтено»	«хорошо»
51-60	«зачтено»	«удовлетворительно»
50 и менее	«не зачтено»	«неудовлетворительно»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобальной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81–90	«хорошо»
70–80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;

- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;

- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

4.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе профессиональной переподготовки размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Как правильно выполнять наклоны, если пока не получается дотянуться руками до стоп с прямой спиной?

Выберите один ответ:

1. Есть два варианта: согнуть колени так, чтобы живот касался бедер, или взять ремешок и «удлинить» руки, спина при этом остается прямой
2. Нужно сильнее тянуться
3. Попросить преподавателя надавить на спину, чтобы наклон стал глубже
4. Нужно делать наклоны рывками, более динамично

2. Можно ли во время практики терпеть боль в мышцах?

Выберите один ответ:

1. Конечно. Через боль идет развитие
2. Только ту боль, которая постепенно возникает во время вхождения в асану и уходит после расслабления в асане
3. Любая боль в теле – признак травмы
4. Только если инструктор приказал терпеть боль

3. Почему асаны со скручиванием в позвоночнике необходимо выполнять с прямой спиной?

Выберите один ответ:

1. Это дань красоте отстройки асан
2. Скрутки с прямой спиной нужно выполнять только тем, у кого есть заболевания – грыжи и протрузии
3. Когда позвоночник прямой, нагрузка на межпозвонковые диски распределяется равномерно
4. Выполнение асан с «круглой спиной» сложнее по технике

4. Что важнее на занятии: слушать преподавателя или прислушиваться к своему телу?

Выберите один ответ:

1. Слушать преподавателя. У него многолетний опыт и знания. А тело может просто лениться
2. Слушать преподавателя, но в случае сомнений в безопасности асаны лично для меня прислушиваться к телу важнее
3. Только я могу знать, как правильно выполнять асаны
4. Можно действовать по настроению

5. Адхо Мукха Шванасана переводится как _____.

Выберите один ответ:

1. половина позы лодки
2. собака мордой вниз
3. поза полумесяца

6. Любое занятие рекомендуется начинать и заканчивать позой _____.

Выберите один ответ:

1. Шавасана
2. Ваджрасана

3. Мандукасана

7. Методика занятий фитнес - йогой включает следующие элементы:_____.

Выберите один или несколько ответов:

1. настрой на занятие
2. дыхание
3. разминка

8. Техника выполнения Бхарадваджасана I предполагает разворот туловища на_____.

Выберите один ответ:

1. 45°
2. 50°
3. 35°

9. Ведущей деятельностью ребенка до 3-х лет является_____.

Выберите один ответ:

1. осознание деятельности
2. взросление
3. работа
4. игра

10. Во время менструации женщинам запрещено делать асаны:_____.

Выберите один ответ:

1. перевернутые
2. на баланс
3. баддха конасана, упавишта конасана, супта баддха конасана, супта вирасана
4. облегченные

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задания:

Задание 1. Определение обхватных размеров тела.

Задание 2. Взвеситься и произвести оценку по таблице ИМТ.

2. Выполните задания:

1. Подпишите название асан в комплексе Сурья Намаскар.

2. Выполните комплекс, опишите свои ощущения до/после. Возникли ли трудности при выполнении?

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

5.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список литературы и информационных источников

1. Архипова, Л. А. Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов

- направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения: [16+] / Л. А. Архипова; Тюменский государственный университет. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017. – 79 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571825> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
2. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник: словарь / Е. А. Багнетова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – DOI 10.23681/364798. – Текст: электронный.
3. Барышева, Е. С. Биохимические основы физиологии питания: учебное пособие / Е. С. Барышева; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 200 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481746> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр.: с. 177-179. – ISBN 978-5-7410-1676-3. – Текст: электронный.
4. Бокач, В. М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / В. М. Бокач; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 80 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1994-8. – Текст: электронный.
5. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458915> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
6. Бурдюгова, О. В. Организационно-экономический механизм развития физкультурно-оздоровительных услуг в регионе=Organizational-economic mechanism of development of physical and health services in the region / О. В. Бурдюгова, Е. В. Шестакова, А. Ж. Баймуханбетова. – Москва: Креативная экономика, 2017. – 148 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599464> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр.: с. 132 - 140. – ISBN 978-5-91292-199-5. – DOI 10.18334/9785912921995. – Текст: электронный.
7. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный.
8. Горшенина, Е. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях, ранениях и травмах (ушибах, вывихах, переломах): учебное пособие / Е. Горшенина; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2014. – 100 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259139> (дата обращения: 13.05.2024). – Текст: электронный.

9. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие: [16+] / Н. Н. Грудницкая; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

10. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций): [16+] / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596211> (дата обращения: 13.05.2024). – Текст: электронный.

11. Дмитриев, А. В. Спортивная нутрициология / А. В. Дмитриев, Л. М. Гунина. – 2-е изд. стер. – Москва: Спорт, 2022. – 640 с.: ил. – (Олимпийское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695542> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-91-6. – Текст: электронный.

12. Ивлева, Л. Д. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии: учебно-методическое пособие: [16+] / Л. Д. Ивлева, А. В. Куклин; Челябинская государственная академия культуры и искусств, Хореографический факультет, Кафедра педагогики хореографии. – Челябинск: Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2006. – 79 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491984> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр.: с. 47. – Текст: электронный.

13. Карпеев, А. Г. Биомеханика: учебное пособие: [16+] / А. Г. Карпеев, Н. П. Курнакова, Г. А. Коновалов; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – Часть 1. – 148 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429352> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр.: с. 271-274. – Текст: электронный.

14. Куртев, С. Г. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии: учебное пособие: [16+] / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2003. – 68 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274673> (дата обращения: 13.05.2024). – Текст: электронный.

15. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля: [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Спорт, 2021. – 520 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст: электронный.

16. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие: [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева; Кемеровский государственный

университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст: электронный.

17. Недзведь, М. К. Патологическая анатомия и патологическая физиология человека: учебник / М. К. Недзведь, Ф. И. Висмонт, Т. М. Салтсидис. – Минск: РИПО, 2021. – 288 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697627> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр.: с. 286. – ISBN 978-985-7253-09-8. – Текст: электронный.

18. Оздоровительная йога: практикум: [16+] / сост. Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 136 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494784> (дата обращения: 13.05.2024). – Текст: электронный.

19. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие: [16+] / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская; Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр.: с. 115-117. – ISBN 978-5-8149-2527-5. – Текст: электронный.

20. Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие: [16+] / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1486-8. – Текст: электронный.

21. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск: Сибирская государственная академия физической культуры, 2001. – Часть 1. – 96 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274899> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

22. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека: учебник / Н. И. Федюкович. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 574 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601645> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр.: с. 568. – ISBN 978-5-222-35193-2. – Текст: электронный.

23. Черкасова, И. В. Нетрадиционные виды гимнастики: учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 135 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426> (дата обращения: 13.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4899-5. – DOI 10.23681/426426. – Текст: электронный.

5.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы профессиональной переподготовки обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация программы в соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации	Все разделы программы	13.05.2024