



Учебный план
программы профессиональной переподготовки

«Фитнес-тренер по йоге. Организационно-методическая подготовка и проведение занятий» с присвоением квалификации
«Фитнес-тренер по йоге»

№пп	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	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 диетологии	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 йогических практик	16	8	2	6	З
12	Виды йогических 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
18	Медитативные техники и их воздействие на организм	19	9	2	8	З
19	Техники осознанного расслабления. Йога-нидра. Теория и практика	19	11	2	6	З
20	Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом	24	16	2	6	З
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	З
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	З
Итоговая аттестация			12			Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО			780			

Календарный учебный график

№пп	Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, в акад. часах	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 диетологии	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 йогических практик	16	13
12	Виды йогических 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