

**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
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Инструктор по йоге: методика проведения и организации
занятий»**

Общая трудоемкость
90 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 науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. №266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н).

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций по проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий в рамках имеющейся квалификации.

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

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

По итогам освоения программы обучающийся должен:

знать:

- нормативно-правовую базу фитнес-услуг;
- историю возникновения и распространения йоги;
- виды йоговских практик;
- основные дыхательные техники;
- основы курса йоги;
- методики построения групповых и индивидуальных практик;
- методы преподавания базовых медитационных техник;

уметь:

- характеризовать нормативно-правовую базу фитнес-услуг;
- практиковать различные виды йоговских практик и основные дыхательные техники;
- применять методики построения групповых и индивидуальных практик;
- преподавать базовые медитационные техники.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
<p>Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе</p>	<p>Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей</p>	<p>В/03.6</p>	<p>Подготовка плана проведения занятий по йоге с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</p> <p>Организация обеспечения занятий по йоге аудиовизуальным, осветительным оборудованием, ароматическими средствами, специализированным оборудованием и инвентарем</p> <p>Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям йогой и ее разновидностями</p> <p>Оценка уровня физической подготовленности занимающихся, выбор направленности (развивающая, поддерживающая, реабилитационная, профилактическая) занятия по йоге и уровня сложности упражнений йоги и ее разновидностей</p> <p>Составление планов занятия по йоге с учетом направленности занятия и уровня сложности поз йоги (асан), выбор выполняемых асан и определение порядка их сочетания</p> <p>Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря</p> <p>Обучение занимающихся основным понятиям, принципам, культуре, философии йоги, методике освоения практик йоги</p> <p>Обучение занимающихся технике выполнения различных асан и вспомогательных комплексов</p>

		<p>упражнений, соответствующих избранной разновидности йоги</p> <p>Обучение занимающихся выполнению комплекса настройки к занятию йогой, техникам осознанного дыхания (пранаяме)</p> <p>Обучение занимающихся техникам медитации, релаксации и саморегуляции для повышения психологической стабильности и стрессоустойчивости, концентрации внимания</p> <p>Обучение занимающегося лица выполнению базовых асан для поддержания оптимального физического состояния или для реабилитации, или оздоровления организма занимающегося лица</p> <p>Разъяснение занимающимся физиологических аспектов асан и вспомогательных комплексов упражнений по йоге с точки зрения влияния на текущее состояние занимающегося лица, полезности асаны, упражнения, возможных побочных эффектов, в том числе травм, отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения асаны, упражнения для занимающегося лица</p> <p>Контроль за техникой безопасного и рационального выполнения занимающимся лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге</p> <p>Оценка переносимости нагрузок при исполнении занимающимся лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге, навыков техники дыхания, релаксации и саморегуляции</p> <p>Методическая помощь занимающемуся лицу по общим вопросам энергозатрат и антидопингу</p> <p>Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи</p>
--	--	---

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 90 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкост ь, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточн ой и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекци и	Тестирован ие	Практическ ие занятия	
Модуль 1. Основы йоги: теория, история и фундаментальные практики						
1	Нормативно- правовая база фитнес-услуг	14	9	1	4	3
2	История возникновения и распространен ия йоги	11	10	1		
3	Виды йоговских практик	10	9	1		
4	Основные дыхательные техники	11	10	1		
Модуль 2. Методика преподавания и организации занятий по йоге						
5	Основы курса йоги	14	10	1	3	3
6	Методики построения групповых и индивидуальн ых практик	11	10	1		
7	Методы преподавания базовых	11	10	1		

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

	медитационных техник					
Итоговая аттестация		8				Итоговое тестирование
ИТОГО		90				

2.2. Календарный учебный график

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

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Модуль 1. Основы йоги: теория, история и фундаментальные практики		
Тема 1. Нормативно-правовая база фитнес-услуг	Лекция/ 9 часов	Нормативно-правовая база фитнес-услуг. Техника безопасности. Профстандарт
	Тестирование/1 час	
Тема 2. История возникновения и распространения йоги	Лекция/ 10 часов	История возникновения и распространения йоги. Основные этапы в истории развития и распространения йоги
	Тестирование/1 час	
Тема 3. Виды йоговских практик	Лекция/ 9 часов	Виды, философские и духовные аспекты йоговских практик. Школы йоги. Философия йоги
	Тестирование/1 час	
Тема 4. Основные дыхательные техники	Лекция/ 10 часов	Основы дыхательной техники. Основные практики пранаямы. Дыхание при выполнении асан. Дополнительные дыхательные упражнения
	Тестирование/1 час	
	Практическое занятие /4 часа	Выполните задание: Выполните предложенные в текстах лекций дыхательные техники и дополнительные дыхательные упражнения. Опишите ощущения вашего тела во время и после выполнения задания.
Модуль 2. Методика преподавания и организации занятий по йоге		
Тема 5. Основы курса йоги	Лекция/ 10 часов	Определение йоги. Воздействие йоги. Йога как способ жизни. Основные положения Аюрведы. Определение конституционного типа. Принципы практики асан

	Тестирование /2 часа	
Тема 6. Методики построения групповых и индивидуальных практик	Лекция/ 10 часов	Практика йога-садханы. Практика Аштанга-йоги. Практики для уравнивания Вата-доши, Капха-доши, Питта-доши. Практика асан с позиции Аюрведы. Практика асан с позиции Аюрведы на полу. Комплекс упражнений Хатха-йоги. Лечебный комплекс Хатха-йоги. Методика построения практики йоги для различных групп занимающихся. Техника выполнения Бандхи. Практика выполнения Мудры. Комплекс асан для женщин
	Тестирование/1 час	
Тема 7. Методы преподавания базовых медитационных техник	Лекция/ 10 часов	Основы медитации. Медитация с мантрами. Формула медитации Дхьяна-мантра махеша. Медитация в системе Раджа-йоги. Дыхание во время медитации. Самоконтроль и медитация. Практики глубокого расслабления. Асаны для расслабления. Медитация в практике Йога-ниндра. Практики для релаксации и творческой визуализации
	Тестирование/1 час	
	Практическое занятие /3 часа	Выполните задание: Составьте учебно-тематический план для обучения группы занимающихся (в любой форме).
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование/8 часов	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. 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 прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации 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 выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) 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 стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

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

Количество баллов по стобалльной 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.

3.4.Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации 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. Что относят к факторам риска фитнес-услуг?

Выберите один или несколько ответов:

1. Травмоопасность физических упражнений
2. Пожароопасность помещений, отделочных материалов
3. Биологические факторы (микробиологическая обсемененность воздушной и водной среды)
4. Несоблюдение установленных санитарно-гигиенических показателей

2. В результате чего может возникнуть травмоопасность для потребителей фитнес-услуг?

Выберите один или несколько ответов:

1. Неудовлетворительного состояния объектов фитнеса
2. Физической подготовленности потребителя услуг
3. Неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при предоставлении фитнес-услуг
4. Недостаточный уровень теоретической, методической и практической подготовленности фитнес-тренера, преподавателя, инструктора и методиста

3. Какой метод контроля фитнес-услуг включает проверки технического состояния спортивно-оздоровительного оборудования, снаряжения и инвентаря и других характеристик объектов фитнеса согласно ГОСТ Р 52025?

Выберите один ответ:

1. Визуальный метод
2. Инструментальный (измерительный)
3. Экспертный метод
4. Социологический метод

4. В течение какого времени нужно удерживать данное упражнение: растяжка грудной клетки с опорой на стену?

Выберите один ответ:

1. 20-30 секунд
2. 30-40 секунд
3. 40-50 секунд

5. Как называется сокращение уrogenитальных мышц, что также нужно для освоения практики мула-бандхи?

Выберите один ответ:

1. Ашвини-мудра
2. Ваджроли-мудра
3. Джнана-мудра

6. Какая мудра является одной из наиболее высоко ценимых практик йоги и тантра-шастр (древних текстов)?

Выберите один ответ:

1. Шамбхави-мудра
2. Агочари-мудра или насикагра-дришти
3. Мандуки-мудра

7. Как подразделены продукты питания в йоговских трактатах?

Выберите один ответ:

1. Дорогие и дешевые
2. Полезные и неполезные
3. Калорийные и не калорийные

8. Кто является самой известной и влиятельной фигурой среди современных йогов?

Выберите один ответ:

1. Кришнамахарья
2. Ийенгар
3. Паттабхи Джойс

9. Для каких типов особенно важно потребление пищи в спокойной и приятной обстановке?

Выберите один ответ:

1. Питта
2. Капха
3. Вата
4. Все ответы верны

10. Что является обязательным условием практики бандх?

Выберите один ответ:

1. Равномерное дыхание
2. Задержка дыхания
3. Хорошая физическая подготовка

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Выполните предложенные в текстах лекций дыхательные техники и дополнительные дыхательные упражнения. Опишите ощущения вашего тела во время и после выполнения задания.

2. Выполните задание:

Составьте учебно-тематический план для обучения группы занимающихся (в любой форме).

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

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

4.2. 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).

4.3. 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. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: материалы научно-практической конференции с международным участием (VIII фестиваль по адаптивной физической культуре) / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 458 с.: табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573721> (дата обращения: 20.08.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-115-8. – Текст: электронный.
2. Всероссийская научно-практическая конференция «Современные образовательные технологии в системе дошкольного образования: новые решения и возможности»: сборник научных трудов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 243 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573194> (дата обращения: 20.08.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0657-1. – Текст: электронный.
3. 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: 20.08.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст: электронный.
4. Морозов, В. О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: учебно-методическое пособие: [16+] / В. О. Морозов; науч. ред. Н. А. Каргапольцева. – 2-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2014. – 112 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363712> (дата обращения: 20.08.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-1965-7. – Текст: электронный.
5. Морозова, Г. К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Г. К. Морозова; науч. ред. Н. А. Каргапольцева. – 2-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2014. – 110 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363710> (дата обращения: 20.08.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-1964-0. – Текст: электронный.
6. Оздоровительная йога: практикум / 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: 20.08.2025). – Текст: электронный.
7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник: [12+] / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под общ. ред. С. П.

Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 20.08.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации 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