



«УТВЕРЖДАЮ»  
Приказ № 9 от 29 января 2024 г.  
Директор АНО ДПО «ЦАППК»  
Богдана М.Ю.  
М.П.

## Учебный план

программы профессиональной переподготовки

### «Организация и проведение занятий по детской йоге» с присвоением квалификации «Инструктор йоги для детей»

Непп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
<b>Нормативно-правовой раздел</b>						
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	11	8	1	2	3
<b>Раздел общепрофессиональных дисциплин</b>						
2	Детская физиология и гигиена	18	12	2	4	3
3	Теория и методика физической культуры	24	18	2	4	ДЗ
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	24	18	2	4	3
5	Детская педагогика и психология	32	26	2	4	ДЗ
6	Теория и методика детского фитнеса	24	18	2	4	3
<b>Раздел специальных дисциплин</b>						
7	История возникновения и распространения йоги	24	18	2	4	3
8	Виды, философские и духовные аспекты йоговских практик	32	26	2	4	3
9	Основы дыхательной техники. Дыхательная гимнастика для детей	26	18	2	6	3
10	Методика детской йоги	25	16	2	7	ДЗ
11	Организация и проведение занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Комплексы упражнений	26	16	2	8	3
12	Организация и проведение занятий по йоге с детьми школьного возраста. Комплексы упражнений	26	16	2	8	3
13	Основы релаксации и медитации для детей	28	18	2	8	3
14	Коррекционные упражнения для детей при нарушении осанки	24	16	2	6	3
15	Парная йога для детей и асаны в группах	24	16	2	6	3
16	Гигиенические основы профессиональной деятельности инструктора по детской йоге. Правила безопасности при проведении занятий	24	16	2	6	3
	Итоговая аттестация			8		Итоговый междисциплинарный экзамен
	<b>ИТОГО</b>				<b>400</b>	

## Календарный учебный график

Непп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	11	1
2	Детская физиология и гигиена	18	1
3	Теория и методика физической культуры	24	1-2
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	24	2-3
5	Детская педагогика и психология	32	3-4
6	Теория и методика детского фитнеса	24	4-5
7	История возникновения и распространения йоги	24	5-6
8	Виды, философские и духовные аспекты йоговских практик	32	6-7
9	Основы дыхательной техники. Дыхательная гимнастика для детей	26	7
10	Методика детской йоги	25	7-8
11	Организация и проведение занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Комплексы упражнений	26	8-9
12	Организация и проведение занятий по йоге с детьми школьного возраста. Комплексы упражнений	26	9-10
13	Основы релаксации и медитации для детей	28	10-11
14	Коррекционные упражнения для детей при нарушении осанки	24	11-12
15	Парная йога для детей и асаны в группах	24	12
16	Гигиенические основы профессиональной деятельности инструктора по детской йоге. Правила безопасности при проведении занятий	24	12-13
	Итоговая аттестация	8	13