

**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
«Йога для детей дошкольного и школьного возраста»**

Общая трудоемкость
72 академических часа

Форма обучения
Заочная

Санкт-Петербург

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

АНО ДПО "НИПКЭФ", Зотов Игорь Викторович, Директор

Сертификат 023F6F8C00F9B23DA0449CFE97AFCD0EA

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 2013 г. № 499 «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 – 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

По итогам освоения программы обучающийся должен:

знать:

- основы преподавания йоги детям;
- особенности йоги для детей дошкольного и школьного возраста;

уметь:

- характеризовать основы преподавания йоги детям;
- оценивать особенности йоги для детей дошкольного и школьного возраста.

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
Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее	В/03.6	Подготовка плана проведения занятий по йоге с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и

	разновидностей		инвалидов Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям йогой и ее разновидностями Оценка уровня физической подготовленности занимающихся, выбор направленности (развивающая, поддерживающая, реабилитационная, профилактическая) занятия по йоге и уровня сложности упражнений йоги и ее разновидностей Составление планов занятия по йоге с учетом направленности занятия и уровня сложности поз йоги (асан), выбор выполняемых асан и определение порядка их сочетания Контроль за техникой безопасного и рационального выполнения занимающимся лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге
--	----------------	--	---

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 72 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п п	Наименование разделов, дисциплин	Общая трудоемкость, в акад.	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	

	(модулей)	часах				аттестации (ДЗ, З) ¹
1	Преподавание йоги детям. Особенности. Польза и противопоказан ия	7	6	1	0	3
2	Йога и образование	7	6	1	0	3
3	Йога терапия	7	6	1	0	3
4	Йога для детей дошкольного и школьного возраста	20	7	1	12	3
5	Хатха-йога для детей дошкольного и школьного возраста	27	10	1	16	3
Итоговая аттестация		4				Итоговое тестирование
ИТОГО		72				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем кость, в акад. час.	Учебные недели
1	Преподавание йоги детям. Особенности. Польза и противопоказания	7	1
2	Йога и образование	7	1
3	Йога терапия	7	2
4	Йога для детей дошкольного и школьного возраста	20	2-3
5	Хатха-йога для детей дошкольного и школьного возраста	27	3
Итоговая аттестация		4	4

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Преподавание йоги детям. Особенности. Польза и противопоказания	Лекция/ 6 часов	Преподавание йоги детям. Особенности. Польза и противопоказания. Методика детской йоги

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

	Тестирование/1 час	
Тема 2. Йога и образование	Лекция/ 6 часов	Необходимость йогической системы образования. Основные характеристики
	Тестирование/1 час	
Тема 3. Йога терапия	Лекция/ 6 часов	Йога терапия. Обучение асанам
	Тестирование/1 час	
Тема 4. Йога для детей дошкольного и школьного возраста	Лекция/ 7 часов	Йога для детей дошкольного возраста. Техники йоги для детей 7-14 летнего возраста
	Практическое занятие 4/12 часов	Выполните задание: Составьте конспект первого занятия по йоге детей школьного (или дошкольного) возраста.
	Тестирование/1 час	
Тема 5. Хатха-йога для детей дошкольного и школьного возраста	Лекция/ 10 часов	Организация и проведение занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Комплексы упражнений. Организация и проведение занятий по йоге с детьми школьного возраста. Комплексы упражнений
	Практическое занятие 5/16 часов	Выполните задание: Составьте учебно-тематический план для обучения йоге детей школьного возраста на полгода.
	Тестирование/1 час	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование/4 часа	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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. Где находится шишковидная железа?

Выберите один ответ:

1. На самой верхушке спинного мозга
2. В районе ключиц
3. Около сердца

2. Есть ли польза от авторитарной дисциплины в работе с малолетними преступниками?

Выберите один ответ:

1. Да
2. Нет

3. Чему можно обучать, используя йогическую систему образования?

Выберите один ответ:

1. Только географии
2. Только истории
3. Чему угодно

4. Как называется метод использования звука для фокусировки внимания и развития слухового восприятия?

Выберите один ответ:

1. Киртан
2. Прана
3. Йога нидру

5. Сколько вариантов выполнения асаны цветущий лотос описано в лекции?

Выберите один ответ:

1. Два
2. Три
3. Пять

6. Сколько уровней сложности имеет упражнение последовательность воина?

Выберите один ответ:

1. Два
2. Три
3. Пять

7. Что означает слово «асана»?

Выберите один ответ:

1. «устойчивая поза»

2. «удобная поза»
3. «красивая поза»

8. Что означает слово «паван»?

Выберите один ответ:

1. Ветер
2. Освобождать
3. Поза

9. Как называется такой массаж: подушечками пальцев постепенными круговыми движениями массируется кожа головы от висков к макушке?

Выберите один ответ:

1. Лейся, лейся ручеек
2. Мойся каждый волосок
3. Гребешком расчешу

10. Какое упражнение помогает при хронических носовых кровотечениях и респираторных заболеваниях?

Выберите один ответ:

1. «Плуг»
2. «Рыба»
3. «Танцующий Шива»

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Составьте конспект первого занятия по йоге детей школьного (или дошкольного) возраста.

2. Выполните задание:

Составьте учебно-тематический план для обучения йоге детей школьного возраста на полгода.

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: 16.07.2024). – 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: 16.07.2024). – 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: 16.07.2024). – 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: 16.07.2024). – 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: 16.07.2024). – 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: 16.07.2024). – Текст: электронный.
7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник: [12+] / авт.-сост. О. Э. Евсева, С. П. Евсеев; под общ. ред. С. П. Евсева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 16.07.2024). – 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
1	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	25.09.2022
2	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 353н)	1.Общая характеристика программы	14.08.2023
3	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	16.07.2024