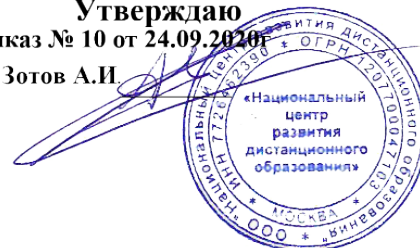


Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центр развития дистанционного образования»

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, д.7, к.1, комната 12,
тел. +7-916 171-58-13, e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

Утверждаю
Приказ № 10 от 24.09.2020
Директор Зотов А.И.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

«Организация и проведение занятий по детской йоге»

Вид профессиональной деятельности

Физическая культура и спорт. Организация и проведение занятий по фитнесу и активному физкультурно-оздоровительному досугу

Квалификация

Инструктор йоги для детей

Общая трудоемкость

400 академических часов

Форма обучения

Заочная

Москва, 2020

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 апреля 2023 года № 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 занятий по фитнесу и активному физкультурно-оздоровительному досугу, приобретение новой квалификации.

Характеристика нового вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта).

Объекты профессиональной деятельности: организация и проведение занятий по фитнесу и активному физкультурно-оздоровительному досугу.

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:

– обучение занимающегося лица выполнению базовых асан для поддержания оптимального физического состояния или для реабилитации или оздоровления организма занимающегося лица.

Уровень квалификации

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

Присваиваемая квалификация: инструктор по детскому фитнесу.

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 400 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	

						(ДЗ, 3) ¹
Нормативно-правовой раздел						
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	11	8	1	2	3
Раздел общепрофессиональных дисциплин						
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
Раздел специальных дисциплин						
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
ИТОГО		400				

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, 3 – зачет

2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вс его час ов	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестир ование
Нормативно-правовой раздел					
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	11	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг (8 часов)	Выполните задание: Составьте перечень законодательных актов, составляющих нормативно-правовую базу фитнес-услуг. (2 часа)	Тест (1 час)
Раздел общепрофессиональных дисциплин					
2	Детская физиология и гигиена	18	Анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста. Общая схема построения организма человека. Знакомство с организмом человека (ткани, органы и системы органов). Общие закономерности роста и развития детского организма. Функции спинного мозга и подкорковых отделов головного мозга. Морфофункциональные особенности нервной системы детей. основы высшей нервной деятельности (внд). Развитие сенсорных систем. Физиологические особенности вегетативных систем, обмена веществ, терморегуляции. Закаливание детского организма. Гигиена детей дошкольного возраста	Выполните задание: Составьте конспект занятия с дошкольниками 6 лет на тему «Гигиена». (4 часа)	Тест (2 часа)

			(12 часов)		
3	Теория и методика физической культуры	24	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.	Выполните задание: Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? 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)	Тест (2 часа)

			Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в циклах (18 часов)		
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	24	Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы 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 (18 часов)	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. (4 часа)	Тест (2 часа)

5	Детская педагогика и психология	32	Дошкольная педагогика как наука. Субъекты дошкольной педагогики. Взаимодействие детей и взрослых в процессе развития, обучения и воспитания. Система дошкольного образования Российской Федерации: состояние и перспективы развития. Образовательный процесс как самоорганизующаяся система. Современные концепции дошкольного воспитания и образования. Общие вопросы детской психологии. Закономерности психического развития. Психическое развитие ребенка в раннем детстве. Развитие дошкольника. Характеристика игровой деятельности. Развитие общения дошкольников со взрослыми и сверстниками. Развитие продуктивных видов деятельности. Развитие бытовой и трудовой деятельности. Умственное развитие дошкольника. Развитие внимания и памяти. Развитие воображения и мышления. Развитие личности дошкольника (26 часов)	Выполните задания: 1. Определите условия для развития произвольной памяти. 2. Как влияет художественная литература на развитие нравственных представлений дошкольника? (4 часа)	Тест (2 часа)
6	Теория и методика детского фитнеса	24	Роль оздоровительного фитнеса для детей. Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки детей и подростков. Использование фитнес –	Выполните задание: Составьте краткие методические рекомендации по проведению занятий фитнесом для дошкольников. (4 часа)	Тест (2 часа)

			технологий в ДОУ и начальной школе. Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе. Особенности проведения занятий фитнесом с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Основное содержание занятий фитнесом с детьми 6–9 лет. ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков (18 часов)		
Раздел специальных дисциплин					
7	История возникновения и распространения йоги	24	История возникновения и распространения йоги. Характеристика основных периодов развития йоги (18 часов)	Выполните задание: Выделите основные этапы в истории развития и распространения йоги, составьте план-конспект. (4 часа)	Тест (2 часа)
8	Виды, философские и духовные аспекты йоговских практик	32	Виды, философские и духовные аспекты йоговских практик. Основные принципы (26 часов)	Выполните задание: Напишите небольшое эссе на тему: «Чем мне близка философия йоги». (4 часа)	Тест (2 часа)
9	Основы дыхательной техники. Дыхательная гимнастика для детей	26	Основы дыхательной техники. Виды дыхательных упражнений для детей. Дыхательная гимнастика для детей (18 часов)	Выполните задание: Выполните предложенные в текстах лекций дыхательные техники и дополнительные дыхательные упражнения. Опишите ощущения вашего тела во время и после выполнения задания. (6 часов)	Тест (2 часа)
10	Методика детской йоги	25	Методика детской йоги. Преподавание йоги детям. Необходимость	Выполните задание: Составьте конспект первого занятия по	Тест (2 часа)

			йогической системы образования. Йога терапия. Обучение асанам (16 часов)	йоге с детьми любого возраста. (7 часов)	
11	Организация и проведение занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Комплексы упражнений	26	Организация и проведение занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Комплексы упражнений. Йога для детей дошкольного возраста (16 часов)	Выполните задание: Предложите собственный комплекс упражнений с детьми дошкольного возраста с использованием упражнений из лекционного материала. (8 часов)	Тест (2 часа)
12	Организация и проведение занятий по йоге с детьми школьного возраста. Комплексы упражнений	26	Организация и проведение занятий по йоге с детьми школьного возраста. Комплексы упражнений. Комплекс упражнений йоги для детей школьного возраста от Свами Сатьянанда Сарасвати (16 часов)	Выполните задание: Предложите собственный комплекс упражнений с детьми школьного возраста с использованием упражнений из лекционного материала. (8 часов)	Тест (2 часа)
13	Основы релаксации и медитации для детей	28	Основы релаксации и медитации для детей. Практики для релаксации и творческой визуализации. Медитация и ритуалы для детей (18 часов)	Выполните задание: Составьте конспект занятия по релаксации и медитации для детей (в любой форме). (8 часов)	Тест (2 часа)
14	Коррекционные упражнения для детей при нарушении осанки	24	Коррекционные упражнения для детей при нарушении осанки. Гимнастика потягивания и массаж. Освоение суставной гимнастики. Упражнения от плоскостопия. Асинхронная гимнастика (16 часов)	Выполните задание: Составьте комплекс коррекционных упражнений для детей при нарушении осанки. (6 часов)	Тест (2 часа)
15	Парная йога для детей и асаны в группах	24	Парная йога для детей. Комплекс упражнений хатха-йоги для детей. Организация групповых занятий с детьми	Выполните задание: Составьте учебно-тематический план для обучения группы занимающихся (в	Тест (2 часа)

			(16 часов)	любой форме). (6 часов)	
16	Гигиенические основы профессиональной деятельности инструктора по детской йоге. Правила безопасности при проведении занятий	24	Гигиенические основы деятельности инструктора по детской йоге. Правила безопасности при проведении занятий (16 часов)	Выполните задание: Составьте учебно-тематический план для обучения йоге детей школьного возраста на полгода. (6 часов)	Тест (2 часа)
	Итоговая аттестация	8	Итоговый междисциплинарный экзамен/ Тест		
	ИТОГО	400			

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	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 йогических 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

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:

– принципы международно-правового регулирования в сфере фитнес-услуг;

обучающийся должен уметь:

– ориентироваться в нормативно-правовых основах регулирования 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 11 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Нормативно-правовая база фитнес-услуг	Лекция/ 8 часов	Нормативно-правовые аспекты фитнес-услуг. Требования безопасности фитнес-услуг
	Практическое задание 1 / 2 часа	Выполните задание: Составьте перечень законодательных актов, составляющих нормативно-правовую базу фитнес-услуг.
	Тестирование /1 час	

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) «Детская физиология и гигиена»

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

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 детской физиологии и гигиены;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы детской физиологии и гигиены.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Детская физиология и гигиена» составляет 18 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Детская физиология и гигиена	Лекция/ 12 часов	Анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста. Общая схема построения организма человека. Знакомство с организмом человека (ткани, органы и системы

		органов). Общие закономерности роста и развития детского организма. Функции спинного мозга и подкорковых отделов головного мозга. Морфофункциональные особенности нервной системы детей. основы высшей нервной деятельности (внд). Развитие сенсорных систем. Физиологические особенности вегетативных систем, обмена веществ, терморегуляции. Закаливание детского организма. Гигиена детей дошкольного возраста
	Практическое задание 2 /4 часа	Выполните задание: Составьте конспект занятия с дошкольниками 6 лет на тему «Гигиена».
	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 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Теория и методика физической культуры	Лекция/ 18 часов	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	Выполните задание:

	задание 3 /4 часа	Составьте тренировочную программу физических упражнений для студентов (возраст 18-20 лет) длительностью 2 мезоцикла. На какие упражнения Вы сделаете упор? 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) «Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена»

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

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 биомеханики физических упражнений и спортивной гигиены;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы биомеханики физических упражнений и спортивной гигиены.

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 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	Лекция/ 18 часов	Основы механики движений человека. Основные понятия динамики. Внешние и внутренние силы. Основные принципы 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 4 /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: 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)
«Детская педагогика и психология»**

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

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 детской педагогики и психологии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы детской педагогики и психологии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Детская педагогика и психология» составляет 32 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Детская педагогика и психология	Лекция/ 26 часов	Дошкольная педагогика как наука. Субъекты дошкольной педагогики. Взаимодействие детей и взрослых в процессе развития, обучения и воспитания. Система дошкольного образования Российской Федерации: состояние и перспективы развития. Образовательный процесс как самоорганизующаяся система. Современные концепции дошкольного воспитания и образования. Общие вопросы детской психологии. Закономерности психического развития. Психическое развитие ребенка в раннем детстве. Развитие дошкольника. Характеристика игровой деятельности. Развитие общения

		дошкольников со взрослыми и сверстниками. Развитие продуктивных видов деятельности. Развитие бытовой и трудовой деятельности. Умственное развитие дошкольника. Развитие внимания и памяти. Развитие воображения и мышления. Развитие личности дошкольника
	Практическое задание 5 /4 часа	Выполните задания: 1. Определите условия для развития произвольной памяти. 2. Как влияет художественная литература на развитие нравственных представлений дошкольника?
	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.

3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика детского фитнеса»

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

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 принципы оздоровительно-развивающей тренировки детей и подростков;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки детей и подростков.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория и методика детского фитнеса» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Теория и методика детского фитнеса	Лекция/ 18 часов	Роль оздоровительного фитнеса для детей. Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки детей и подростков. Использование фитнес – технологий в ДОУ и начальной школе. Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе. Особенности проведения занятий фитнесом с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Основное содержание занятий фитнесом с детьми 6–9 лет. ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков
	Практическое задание 6 /4 часа	Выполните задание: Составьте краткие методические рекомендации по проведению занятий фитнесом для дошкольников.
	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.

3.7. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «История возникновения и распространения йоги»

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

– содержание истории развития и распространения йоги;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать содержание истории развития и распространения йоги.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «История возникновения и распространения йоги» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. История возникновения и распространения йоги	Лекция/ 18 часов	История возникновения и распространения йоги. Характеристика основных периодов развития йоги
	Практическое задание 7 /4 часа	Выполните задание: Выделите основные этапы в истории развития и распространения йоги, составьте план-конспект.
	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) «Виды, философские и духовные аспекты йоговских практик»

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

– сущность философии йоги;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать сущность философии йоги.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Виды, философские и духовные аспекты йоговских практик» составляет 32 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Виды, философские и духовные аспекты йоговских практик	Лекция/ 26 часов	Виды, философские и духовные аспекты йоговских практик. Основные принципы
	Практическое задание 8 /4 часа	Выполните задание: Напишите небольшое эссе на тему: «Чем мне близка философия йоги».
	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.

3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы дыхательной техники. Дыхательная гимнастика для детей»

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

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 дыхательной техники;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы дыхательной техники.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы дыхательной техники. Дыхательная гимнастика для детей» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Основы дыхательной техники. Дыхательная гимнастика для детей	Лекция/ 18 часов	Основы дыхательной техники. Виды дыхательных упражнений для детей. Дыхательная гимнастика для детей
	Практическое задание 9 /6 часов	Выполните задание: Выполните предложенные в текстах лекций дыхательные техники и дополнительные дыхательные упражнения. Опишите ощущения вашего тела во время и после выполнения задания.

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) «Методика детской йоги»

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

– основы методики детской йоги;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы методики детской йоги.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Методика детской йоги» составляет 25 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

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

	/ количество часов	
Тема 10. Методика детской йоги	Лекция/ 16 часов	Методика детской йоги. Преподавание йоги детям. Необходимость йогической системы образования. Йога терапия. Обучение асанам
	Практическое задание 10 /7 часов	Выполните задание: Составьте конспект первого занятия по йоге с детьми любого возраста.
	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.

3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Организация и проведение занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Комплексы упражнений»

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

– особенности организации и проведения занятий по йоге с детьми дошкольного возраста;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности организации и проведения занятий по йоге с детьми дошкольного возраста.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Организация и проведение занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Комплексы упражнений» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Организация и проведение занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Комплексы упражнений	Лекция/ 16 часов	Организация и проведение занятий по йоге с детьми дошкольного возраста. Комплексы упражнений. Йога для детей дошкольного возраста
	Практическое задание 11 / 8 часов	Выполните задание: Предложите собственный комплекс упражнений с детьми дошкольного возраста с использованием упражнений из лекционного материала.
	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)

«Организация и проведение занятий по йоге с детьми школьного возраста. Комплексы упражнений»

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

деятельности в сфере особенностей организации и проведения занятий по йоге с детьми школьного 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:

– особенности организации и проведения занятий по йоге с детьми школьного возраста;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности организации и проведения занятий по йоге с детьми школьного возраста.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Организация и проведение занятий по йоге с детьми школьного возраста. Комплексы упражнений» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Организация и проведение занятий по йоге с детьми школьного возраста. Комплексы упражнений	Лекция/ 16 часов	Организация и проведение занятий по йоге с детьми школьного возраста. Комплексы упражнений. Комплекс упражнений йоги для детей школьного возраста от Свами Сатьянанда Сарасвати
	Практическое задание 12 / 8 часов	Выполните задание: Предложите собственный комплекс упражнений с детьми школьного возраста с использованием упражнений из лекционного материала.
	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.

3.13. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы релаксации и медитации для детей»

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

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 релаксации и медитации для детей;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности релаксации и медитации для детей.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы релаксации и медитации для детей» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Основы релаксации и медитации для детей	Лекция/ 18 часов	Основы релаксации и медитации для детей. Практики для релаксации и творческой визуализации. Медитация и ритуалы для детей
	Практическое задание 13 /8 часов	Выполните задание: Составьте конспект занятия по релаксации и медитации для детей (в любой форме).
	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) «Коррекционные упражнения для детей при нарушении осанки»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенностей упражнений для детей при нарушении осанки.

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 упражнений для детей при нарушении осанки;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности упражнений для детей при нарушении осанки.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Коррекционные упражнения для детей при нарушении осанки» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Коррекционные упражнения для детей при нарушении осанки	Лекция/ 16 часов	Коррекционные упражнения для детей при нарушении осанки. Гимнастика потягивания и массаж. Освоение суставной гимнастики. Упражнения от плоскостопия. Асинхронная гимнастика

	Практическое задание 14 /6 часов	Выполните задание: Составьте комплекс коррекционных упражнений для детей при нарушении осанки.
	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.

3.15. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Парная йога для детей и асаны в группах»

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

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 групповых занятий с детьми;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности групповых занятий с детьми.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Парная йога для детей и асаны в группах» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 15. Парная йога для детей и асаны в группах	Лекция/ 16 часов	Парная йога для детей. Комплекс упражнений хатха-йоги для детей. Организация групповых занятий с детьми
	Практическое задание 15 /6 часов	Выполните задание: Составьте учебно-тематический план для обучения группы занимающихся (в любой форме).
	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.

3.16. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Гигиенические основы профессиональной деятельности инструктора по детской йоге. Правила безопасности при проведении занятий»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере гигиенических основ профессиональной деятельности инструктора по детской йоге и соблюдения правил безопасности при проведении занятий.

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:

– гигиенические основы профессиональной деятельности инструктора по детской йоге;

- правила безопасности при проведении занятий;
обучающийся должен уметь:
- характеризовать гигиенические основы профессиональной деятельности инструктора по детской йоге;
- соблюдать правила безопасности при проведении занятий.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Гигиенические основы профессиональной деятельности инструктора по детской йоге. Правила безопасности при проведении занятий» составляет 24 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 16. Гигиенические основы профессиональной деятельности инструктора по детской йоге. Правила безопасности при проведении занятий	Лекция/ 16 часов	Гигиенические основы деятельности инструктора по детской йоге. Правила безопасности при проведении занятий
	Практическое задание 16 /6 часов	Выполните задание: Составьте учебно-тематический план для обучения йоге детей школьного возраста на полгода.
	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

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) – от 50 до 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	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 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.

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. 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: 16.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-115-8. – 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: 16.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – DOI 10.23681/364798. – Текст: электронный.
3. 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: 16.04.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
4. 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: 16.04.2024). – Библиогр.: с. 132 - 140. – ISBN 978-5-91292-199-5. – DOI 10.18334/9785912921995. – Текст: электронный.

5. 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: 16.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст: электронный.
6. 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: 16.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0657-1. – Текст: электронный.
7. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / 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: 16.04.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
8. 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: 16.04.2024). – Текст: электронный.
9. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие: [16+] / Н. А. Закоркина; Омский государственный педагогический университет. – Омск: Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2019. – 146 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616216> (дата обращения: 16.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8268-2234-0. – Текст: электронный.
10. 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: 16.04.2024). – Библиогр.: с. 271-274. – Текст: электронный.
11. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие: [16+] / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595> (дата обращения: 16.04.2024). – Библиогр.: с. 114. – Текст: электронный.
12. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие: [16+] / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова [и др.]; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – Омск: Сибирский государственный

- университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363> (дата обращения: 16.04.2024). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
13. Ложкина, Н. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / Н. И. Ложкина, Т. М. Любошенко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – Часть 2. – 272 с.: табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274682> (дата обращения: 16.04.2024). – Текст: электронный.
14. Любошенко, Т. М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / Т. М. Любошенко, Н. И. Ложкина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – Часть 1. – 200 с.: табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274683> (дата обращения: 16.04.2024). – Текст: электронный.
15. 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: 16.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-1965-7. – Текст: электронный.
16. 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: 16.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-1964-0. – Текст: электронный.
17. 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: 16.04.2024). – Текст: электронный.
18. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: практикум: [16+] / сост. С. С. Давыдова, А. И. Петкевич; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. – 95 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577084> (дата обращения: 16.04.2024). – Библиогр.: с. 92. – Текст: электронный.
19. Физкультурно-оздоровительные технологии: [16+] / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 152 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189> (дата обращения: 16.04.2024). – Текст: электронный.
20. 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: 16.04.2024). – 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 основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	02.10.2021
2	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	13.08.2022
3	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года № 353н)	1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	29.11.2023
4	Актуализация основных источников и литературы	5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	16.04.2024

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. Сколько должно быть детей в группе?

Выберите один ответ:

1. 5 детей
2. 10-12 детей
3. 20-30 детей

2. В традиции учения какого специалиста считается, что вплоть до 8 лет дети должны «играть в йогу», а после – уже заниматься весьма интенсивно?

Выберите один ответ:

1. Б. К. С. Айенгара
2. Ш. Ауробиндо
3. П. Джойса

3. Из скольки поз состоит комплекс «Сурья намаскар»?

Выберите один ответ:

1. Пяти
2. Десяти
3. Двенадцати

4. 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 расчесу

5. Каковы особенности детской йоги?

Выберите один или несколько ответов:

1. Йога должна сочетаться с активными физическими упражнениями
2. В детской йоге не уделяется такого пристального внимания дыханию, как во взрослой: ребенок должен дышать произвольно, но глубоко
3. Нет сложных названий асан, вместо них используются названия тех предметов или животных, на которые похожи позы

6. Что означает сурья в переводе с санскрита?

Выберите один ответ:

1. «благодарность»
2. «приветствие»

3. «солнце»

7. Для выполнения какого упражнения нужно стать прямо, после чего одну ногу отвести в сторону и опереть ее на другую так, чтобы ступня располагалась в области колена, либо чуть выше, руки нужно поднять вверх, в процессе выполнения нужно глубоко дышать?

Выберите один ответ:

1. «Облако»
2. «Кот»
3. «Дерево»

8. Предписанием для йогина является и то, что его дом должен находиться вдали от чего?

Выберите один или несколько ответов:

1. Людей
2. Чаш
3. Огня

9. Сколько времени следует отводить на первые уроки?

Выберите один ответ:

1. 10 минут
2. 23-30 минут
3. 45 минут

10. Какое упражнение очень похоже на подготовительный вариант Натараджасаны, за исключением того, что дети соединяют руки, вытянув их вверх?

Выберите один ответ:

1. Тачка
2. Китайский дракон
3. Танцевальный дуэт

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Напишите небольшое эссе на тему: «Чем мне близка философия йоги».

2. Выполните задание:

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