

**Автономная некоммерческая организация учебный центр дополнительного профессионального образования «Академия»
(АНО УЦ ДПО «Академия»)**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
АНО УЦ ДПО «Академия»

протокол № 1 от «09» 01. 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор

Лене П.Г.

«09» 01. 2024 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительная профессиональная программа
программа повышения квалификации
«Инструктор по йоге: методика проведения и организации занятий»

Срок обучения – 144 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателя.

Форма обучения – заочная (с применением дистанционных образовательных технологий) проводится без отрыва от производства по месту нахождения слушателя через Интернет в соответствии с учебно-тематическим планом, обязательным изучением учебных материалов, расположенных на платформе дистанционного обучения АНО УЦ ДПО «Академия» <https://sdo.anodpo.ru/>, в СДО, и сдачей итоговой аттестации.

№ Раздела темы	Наименование разделов и дисциплин	Всего ³ часов	В том числе:		Форма кон- троля
			Лекции ¹ , СР ²	ДОТ ⁴	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1.	Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	6		6	
Раздел 2.	Методология преподавания	6		6	
Раздел 3.	Методология построения занятий для практикующих йогу разного уровня подготовки	8		8	
Раздел 4.	История возникновения и распространения йоги	8		8	
Раздел 5.	Йога Лица	8		8	
Раздел 6.	Дыхательные практики	12		12	
Раздел 7.	Практики на накопление энергии	8		8	
Раздел 8.	Асаны (основные). Комплексы Асан. Комплексы асан по чакрам	14		14	
Раздел 9.	Различные техники диагностики заболеваний	8		8	
Раздел 10.	Медитативные техники	10		10	
Раздел 11.	Основы релаксации	8		8	
Раздел 12.	Очищающие техники	8		8	
Раздел 13.	Психоэнергетическая работа в йоге	8		8	

Раздел 14.	Голосовые практики	8		8	
Раздел 15.	Практики для релаксации и творческой визуализации	12		12	
Раздел 16.	Чакроведение	8		8	
Раздел 17.	Итоговая аттестация	4		4	тестирование
	ИТОГО	144		144	

**Примечание:*

1 Для всех видов аудиторных занятий (лекции, практические занятия) устанавливается академический час продолжительностью 45 минут.

2 Самостоятельная работа слушателей

3 При применении дистанционных образовательных технологий за час принимается мера объема материала, намечаемого к изучению в течение академического часа.

4 При применении дистанционных образовательных технологий все аудиторные занятия (лекции, практические занятия) заменяются на самостоятельное изучение слушателем учебных материалов и самостоятельное выполнение практических заданий, размещенных в системе дистанционного обучения.