

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

Д.Н. Сергоманов \_\_\_\_\_

«06» июня 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«Тренер по йоге»**

Присваиваемая квалификация: **«Тренер-преподаватель».**

Трудоемкость обучения по данной программе – **300 часов**

## Содержание

1. Общие положения
2. Цель реализации программы профессиональной переподготовки
3. Требования к квалификации поступающего на обучение
4. Планируемые результаты обучения
5. Условия реализации программы
6. Форма аттестации и оценочные материалы
7. Организационно-педагогические условия
8. Учебный план программы профессиональной переподготовки
9. Календарный учебный график
10. Рабочая программа учебной дисциплины «Нормативно-правовое регулирование в области образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации»
11. Рабочая программа учебной дисциплины «Общая педагогика и психология»
12. Рабочая программа учебной дисциплины «Основы анатомии человека»
13. Рабочая программа учебной дисциплины «Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги»
14. Рабочая программа учебной дисциплины «Виды йоговских практик»
15. Рабочая программа учебной дисциплины «Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации»
16. Рабочая программа учебной дисциплины «Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом»
17. Рабочая программа учебной дисциплины «Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге»

## 1. Общие положения

Настоящая программа профессиональной переподготовки «Тренер по йоге» разработана с учетом положений:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»
- Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 12 апреля 2013 г. N 148н "Об утверждении уровней квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
- Федеральный закон "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ

Программа разработана на основе требований ФГОС: **49.02.01 Физическая культура, Приказ Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. № 976.**

Программа разработана с учетом профессионального(ых) стандарта(ов) (квалификационных требований):

**- Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»**

Разработчики:

- Сергоманов Дмитрий Николаевич/ Преподаватель

## 2. Цель реализации программы профессиональной переподготовки

Предоставить слушателям теоретические знания и практические навыки, необходимые для успешной карьеры в области преподавания йоги. В ходе обучения студенты изучат историю и философию йоги, различные направления и стили практики, а также овладеют техниками дыхания, асанами и медитацией.

В рамках освоения программы профессиональной переподготовки обучающиеся готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- Методическое обеспечение процесса физического воспитания;
- Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры;
- Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам;

Обучающиеся по программе готовятся к решению следующих задач профессиональной деятельности:

### 1) Методическое обеспечение процесса физического воспитания

физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей

### 2) Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры

физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей

### 3) Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей

Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу, могут осуществлять профессиональную деятельность:

организация и руководство тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельностью различных возрастных групп населения в образовательных организациях, физкультурно-спортивных организациях, по месту жительства, в учреждениях (организациях) отдыха, оздоровительных учреждениях (организациях)

Перечень основных объектов (или областей знания) профессиональной деятельности выпускников:

задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи;

задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи;

документационное обеспечение процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.

<b>01.005 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)</b>		
Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
<b>Обобщенные трудовые функции:</b> Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования		
Общепедагогическая функция. Обучение	A/01.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы.</li> <li>- Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.</li> <li>- Участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды.</li> <li>- Планирование и проведение учебных занятий.</li> <li>- Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению.</li> <li>- Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися.</li> <li>- Формирование универсальных учебных действий.</li> <li>- Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (далее - ИКТ).</li> <li>- Формирование мотивации к обучению.</li> <li>- Объективная оценка знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей</li> </ul>
Воспитательная деятельность	A/02.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.</li> <li>- Реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности.</li> <li>- Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера.</li> <li>- Определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации.</li> <li>- Проектирование и реализация воспитательных программ.</li> <li>- Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.).</li> <li>- Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации</li> </ul>

		<p>ребенка).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Помощь и поддержка в организации деятельности ученических органов самоуправления.</li> <li>- Создание, поддержание уклада, атмосферы и традиций жизни образовательной организации.</li> <li>- Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.</li> <li>- Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде.</li> <li>- Использование конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка</li> </ul>
Развивающая деятельность	А/03.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития.</li> <li>- Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе.</li> <li>- Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка.</li> <li>- Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью.</li> <li>- Оказание адресной помощи обучающимся.</li> <li>- Взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума.</li> <li>- Разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка.</li> <li>- Освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу.</li> <li>- Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.</li> <li>- Формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения.</li> <li>- Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся</li> </ul>

Уровень квалификации в соответствии с профессиональным стандартом.

Уровень	Полномочия и ответственность	Характер умений	Характер знаний	Основные пути достижения уровня квалификации
6	Самостоятельная деятельность, предполагающая определение задач собственной работы и/или подчиненных по достижению цели. Обеспечение взаимодействия сотрудников и смежных подразделений. Ответственность за	Разработка, внедрение, контроль, оценка и корректировка направлений профессиональной деятельности, технологических или методических решений.	Применение профессиональных знаний технологического или методического характера, в том числе, инновационных. Самостоятельный поиск, анализ и оценка профессиональной информации.	Образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата. Образовательные программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена. Дополнительные профессиональные

результат выполнения работ на уровне подразделения или организации.			программы. Практический опыт.
---	--	--	----------------------------------

## Перечень основных задач профессиональной деятельности выпускников (по типам)

Типы задач профессиональной деятельности	Задачи профессиональной деятельности	Объекты профессиональной деятельности (или области знания)
<b>Область профессиональной деятельности (по Реестру Минтруда):</b> организация и руководство тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельностью различных возрастных групп населения в образовательных организациях, физкультурно-спортивных организациях, по месту жительства, в учреждениях (организациях) отдыха, оздоровительных учреждениях (организациях)		
Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей	-задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи; - задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи; - документационное обеспечение процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.
Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры	физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей	-задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи; - задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи; - документационное обеспечение процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.
Методическое обеспечение процесса физического воспитания	физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей	-задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи; - задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи; - документационное обеспечение процесса

		физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.
--	--	--

### 3. Требования к квалификации поступающего на обучение

Лица, желающие освоить Программу, должны иметь или получать (проходить обучение в настоящее время) одно из следующих уровней образования:

- 1) Среднее профессиональное
- 2) Высшее - бакалавриат
- 3) Высшее - специалитет
- 4) Высшее - магистратура
- 5) Высшее - аспирантура, ординатура

При условии, что они получают дипломы о первичном образовании в период прохождения обучения по Программе. Кандидаты на зачисление на обучение по данной Программе документально подтверждают свой уровень образования, предоставляя копии и предъявляя документы об образовании государственного или установленного образца.

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы: владение навыками пользования персональным компьютером или мобильным устройством для выхода в сеть Интернет, информационнокоммуникационными технологиями для взаимодействия в Сети, в том числе офисными приложениями, аналогичными интернетресурсами и сервисами для онлайн-работы.

### 4. Планируемые результаты обучения

Компетенции выпускника, формируемые в результате освоения дополнительной профессиональной образовательной программы.

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные программой. Программа устанавливает следующие Общие компетенции

Общие компетенции		
Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
<b>Категория (группа) общих компетенций:</b>		
ОК-9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Наблюдает и оценивает на практических занятиях, в процессе производственной и преддипломной практики.	Умения: проявлять интерес к традиционным и инновационным методам работы. Определять сущность и особенности современных педагогических технологий. Знания: источников информации о технологиях профессиональной деятельности, причин необходимости смены технологий или модернизации образовательного процесса.
ОК-10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Планирует способы (форм и методов) профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни и здоровья детей в методических материалах.	Умения: демонстрирует умение решать ситуационные задачи по созданию безопасной среды; по планированию мероприятий по подготовке к защите детей и взрослых в чрезвычайных ситуациях; по профилактике травматизма, обеспечению охраны жизни и здоровья детей. Знания: основ безопасной образовательной среды;

		формы и методы профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни здоровья детей
ОК-3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Решает стандартные и нестандартные профессиональные задачи в области физического воспитания. Анализирует собственную деятельность в нестандартной ситуации.	Знания: алгоритм оптимальных действий в стандартных и особенности поведения в нестандартных ситуациях; важность принятия решений в контексте социального взаимодействия. Умения: опознавать нестандартные ситуации; анализировать нестандартные ситуации; обосновывать свои решения; реагировать на нестандартные ситуации; адаптироваться к новым ситуациям; брать на себя ответственность за принятия решения.
ОК-5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	Решает различные задачи при использовании информационно-коммуникационных технологий.	Умения: организовывать пространство и время труда в соответствии с требованиями безопасности, гигиены и комфорта; использовать сервисы и информационные ресурсы сети Интернет в профессиональной деятельности. Знания: возможности использования ресурсов сети Интернет для совершенствования профессиональной деятельности, профессионального и личностного развития аппаратное и программное обеспечение персонального компьютера (ПК), применяемое в профессиональной деятельности.
ОК-11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм	Использует необходимые нормативно-правовые документы в процессе профессиональной деятельности. Использует в учебном процессе правовые нормы.	Умения: использовать нормативно-правовые документы; понимать профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. Знания: нормативно-правовые документы регулирующие профессиональную деятельность; правовых норм регулирующих профессиональную деятельность.

#### Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Профессиональные компетенции			
Код и наименование профессиональной компетенции (ПК)	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Основание (профстандарт, анализ опыта)
<b>Тип задач профессиональной деятельности:</b> Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры			
<b>Задача профессиональной деятельности:</b> физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей			
<b>Объект или область знания:</b> задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи; задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи; документационное обеспечение процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.			
ПК-2.3 Мотивировать	Проведение агитационной и разъяснительной работы с родителями	Знать: - формы и методы взаимодействия с	01.005 Педагог (педагогическая



<p>обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>в области физкультурно-спортивной деятельности. Применение эффективных форм и методов взаимодействия с родителями и учащимися для участия в физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; - организацию и методику проведения занятий по физкультурно-спортивной деятельности в внеклассной работе; - основные правила соревнований в физкультурно-спортивной деятельности; - нравственные, духовные и эстетические ценности физической культуры и спорта, освоение которых происходит в ходе занятий; - дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте, используемые на занятиях по физической культуре. Уметь: - мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - комплектовать состав кружка, секции, студии, клубного или другого детского объединения и сохранять состав обучающихся в течение срока обучения; - планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями; подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь; - организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство; - осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии. Владеть: - навыком проведения диагностики физической подготовленности обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции.</p>	<p>деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)</p>
<p>ПК-2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся</p>	<p>Оценка деятельности учащихся к физкультурно-спортивной деятельности. Осуществление различных видов контроля и учета при подготовке и проведении физкультурно-спортивной деятельности. Соблюдение требований к оценке процесса и результата деятельности обучающихся.</p>	<p>Знать: - дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте, используемые на занятиях по физической подготовке; - методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами; - общие закономерности и методики подготовки в спортивной деятельности обучающихся; - возрастно-половые закономерности</p>	<p>01.005 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)</p>

		<p>развития физических качеств и формирование двигательных навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и организацию различного контроля на занятиях;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство;</li> <li>- осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии;</li> <li>- осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий;</li> <li>- анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- выполнять основные технические и тактические приемы предусмотренные учебной программой.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком проведения диагностики физической подготовленности обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции.</li> </ul>	(воспитатель, учитель)
--	--	---	------------------------

ПК-2.6 Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности	<p>Качественное составления календаря соревнований, программ, планов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Точность и грамотность оформления документации в области физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды документации, требования к ее оформлению.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заполнять и вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</li> </ul>	01.005 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)
--	--	---	---

**Тип задач профессиональной деятельности:** Методическое обеспечение процесса физического воспитания

**Задача профессиональной деятельности:** физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей

**Объект или область знания:** задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи; задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи; документационное обеспечение процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.

<p>ПК-4.3 Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов</p>	<p>Обоснованность выбора педагогической и методической литературы в области начального общего образования; соответствие анализа содержания разработки заявленной проблеме. Аргументированность выбора способа решения педагогических проблем методического характера. Качественное выполнения анализа опыта учителей начальных классов. Соответствие цели, содержания, методов и средств обучения выбранной образовательной технологии. Соблюдение логики и методологических требований к описанию передового педагогического опыта.</p>	<p>Знать: - концептуальные основы и содержание примерных программ по физической культуре; - педагогические, гигиенические, специальные требования к созданию предметно-развивающей среды физического воспитания; - источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта; - логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию. Уметь: - использовать методы и методики педагогического исследования и проектирования, подобранные совместно с руководителем; - оформлять результаты исследовательской и проектной работы; - определять пути самосовершенствования педагогического мастерства. Владеть: - навыком изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, докладов.</p>	<p>01.005 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)</p>
<p>ПК-3.4 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания</p>	<p>Обоснованность выбора методов и методик педагогического исследования и проектирования. Качественное оформления результатов педагогического исследования и проектирования.</p>	<p>Знать: - основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере образования; - источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта; - логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию. Уметь: - определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся в образовательном учреждении; - осуществлять планирование с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности. Владеть: - навыком участия в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.</p>	<p>01.005 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)</p>

## 5. Условия реализации программы

### 5.1 Особенности организации учебного процесса

Обучение по Программе осуществляется одновременно (без разрывов), в порядке, определённом образовательной программой на основе договоров об обучении. Форма обучения и конкретные сроки освоения Программы определяются с учётом расписания курсов и указываются в договоре об обучении.

При использовании дистанционных образовательных технологий (онлайн-вебинаров) слушатели из других часовых поясов должны учитывать, что занятия с онлайн-трансляцией (онлайн-вебинары) проводятся по рабочим дням с 10:00 до 17:30 по московскому времени.

При наличии групп слушателей из удалённых регионов (одного или смежных часовых поясов) для них занятия могут быть проведены в иное, специально назначенное для этого, время (с учётом сдвига по времени). Доступ к электронным учебным пособиям, к системе тестирования, а также к стендам (виртуальным машинам в центре обработки данных - ЦОД) для дистанционного выполнения лабораторных (практических) работ должен предоставляться слушателям круглосуточно.

Предоставление прав и реквизитов удалённого доступа обучающихся к их «личным кабинетам» и назначенным им курсам и тестам целесообразно осуществлять на весь период обучения по Программе. Контроль за прохождением этапов обучения слушателей должен вестись как лицами, ответственными за СДО и обеспечение проведения занятий с применением дистанционных технологий, и преподавателями, ведущими занятия, так и менеджерами, отвечающими за договора об обучении конкретных слушателей.

## **5.2 Порядок передачи Программы другой образовательной организации**

Передача настоящей дополнительной профессиональной программы другим образовательным организациям не предусматривается.

Передача Программы повышения квалификации другой образовательной организации допускается при создании необходимых условий её реализации и соблюдении требований законодательства Российской Федерации о порядке обращения со служебной информацией ограниченного распространения и наличии разрешения органов управления, в ведении которых находятся организации, осуществляющие образовательную деятельность.

## **5.3 Порядок внесения изменений в Программу**

Внесение изменений в настоящую дополнительную профессиональную программу осуществляются в соответствии с требованиями, установленными законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Перечень основной литературы может дополняться руководителями образовательных организаций при поступлении новых (уточненных) учебных пособий.

Перечень дополнительной литературы подлежит обновлению и (или) уточнению, с учетом введения в действие новых и утративших актуальность нормативных правовых актов и методических документов.

Незначительные правки, вызванные изменениями в нормативной базе или в составе учебных дисциплин (модулей, курсов) вносятся в рабочем порядке.

Существенные изменения в программу рассматривается Методическим советом, а сама Программа повторно утверждается директором и проходит процедуру согласования в установленном порядке.

## **6. Форма аттестации и оценочные материалы**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов, экзаменов, предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины.

Оценивание результатов формирования компетенций в рамках дисциплины у слушателей осуществляется по промежуточной аттестации.

Результаты оценки успеваемости заносятся в зачетноэкзаменационную ведомость и доводятся до сведения слушателей.

Итоговая аттестация обучающихся, освоивших программу профессиональной переподготовки, проводится в форме экзамена.

Перечень вопросов, используемых для проведения экзамена, формируется на основе перечней вопросов, выносимых для контроля знаний обучающихся при проведении промежуточных аттестаций по учебным дисциплинам, представленным в данной программе курса профессиональной переподготовки.

Оценка качества освоения Программы включает текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию выпускников (квалификационный экзамен).

При разработке оценочных средств для контроля качества изучения программы учитывались все виды связей между знаниями, умениями, навыками, позволяющие установить качество сформированных у обучающихся компетенций по видам деятельности и степень их общей готовности к соответствующей деятельности.

Для проведения итоговой аттестации создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается руководителем организации.

В целях обеспечения объективного определения теоретической и практической подготовленности обучающихся к выполнению профессиональных задач по результатам обучения в состав аттестационной комиссии могут включаться представители других организаций.

Итоговой формой контроля полученных слушателями знаний является экзамен в соответствии с контрольными вопросами, представленными в рабочей программе.

Перечень вопросов, выносимых на итоговый экзамен:

1. Какова роль асан в йоге и какие преимущества они дают?
2. Как выбрать стиль йоги, подходящий именно вам?
3. Как йога влияет на психическое здоровье человека?
4. Что такое пранаяма и зачем она нужна в йоге?
5. Что такое медитация и какую роль она играет в йоге?

## **7. Организационно-педагогические условия**

### **7.1 Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы профессиональной переподготовки обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. К образовательному процессу могут быть привлечены преподаватели из числа специалистов профильных организаций и учреждений.

### **7.2 Организационное обеспечение программы**

Образовательная организация располагает необходимой материально-технической базой, включая аудитории, мультимедийную аппаратуру, оргтехнику, копировальные аппараты. Материальная база соответствует санитарным и техническим нормам и правилам и обеспечивает проведение всех видов подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом реализуемой дополнительной профессиональной программы. Обучение проводится с применением дистанционных образовательных технологий.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационной образовательной среде, содержащей необходимые электронные образовательные ресурсы, перечисленные в модулях дополнительной профессиональной программы. Материалы для обучения размещены в электронной образовательной системе образовательной организации. Обучение осуществляется в Личном кабинете слушателя, доступ к которому производится по индивидуальному логину, получаемому слушателем после заключения договора на оказание образовательных услуг. В Личном кабинете обучение осуществляется посредством прохождения слушателем электронных учебных занятий различных видов. Виды и количество электронных учебных занятий по каждому разделу данной образовательной программы указаны в учебно-тематическом плане. Слушатель получает возможность получения консультаций преподавателя посредством заочного общения через электронную почту, а также онлайн консультаций. Большое внимание должно уделено практическим занятиям. Под практическими занятиями, указанными в учебном плане подразумевается самостоятельная работа слушателя, которую он выполняет по заданию куратора курса в off line режиме. Система позволяет осуществлять текущий контроль посредством контроля посещения слушателем личного кабинета и представленных модулей, промежуточный контроль осуществляется посредством проведения тестирования.

По окончании Программы слушатели проходят обязательную итоговую аттестацию в виде квалификационный экзамена по пройденному материалу. При тестировании используются, как правило, закрытая форма тестовых заданий: слушателю нужно выбрать один (или несколько) ответов из предложенного списка вариантов. Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: самостоятельное изучение материала, лекции, практические и семинарские занятия, и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

В качестве текущего контроля предусмотрены тестовые задания, рефераты, творческие работы, своевременное выполнение заданий для самостоятельной работы, участие в лекционных и практических занятиях, проводимых в заочном режиме.

Лицам, освоившим программу профессиональной переподготовки и прошедшим итоговую аттестацию, выдается диплом о профессиональной переподготовке с указанием нового вида профессиональной деятельности.

## 8. Учебный план программы профессиональной переподготовки

8.1. Форма обучения - Заочная. В процессе обучения применяются исключительно дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

8.2. Продолжительность обучения: 300 часов.

8.3. Режим занятий: 6 часов учебных занятий в день.

### 8.4. План учебного процесса

Наименование учебных дисциплин	Всего часов	Лекций	Семинары	Практические	Лабор.	Самост. работа	Промеж. аттестация
<b>1. Нормативно-правовое регулирование в области образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации</b>	30.0	4.0	0.0	0.0	0.0	23.0	3.0
Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	14.0	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	0
Личностные и профессиональные качества тренера	13.0	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	0
<b>Промежуточная аттестация</b>	3.0	0	0	0	0	0	3.0
<b>2. Общая педагогика и психология</b>	44.0	6.0	0.0	0.0	0.0	35.0	3.0
Общие основы педагогики	14.0	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	0
Психолого-педагогическая сущность продуктивности учебной деятельности	13.0	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	0
Возрастная психология как наука	14.0	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	0
<b>Промежуточная аттестация</b>	3.0	0	0	0	0	0	3.0
<b>3. Основы анатомии человека</b>	30.0	4.0	0.0	0.0	0.0	23.0	3.0
Анатомия и физиология человека	13.0	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	0
Строение, функции и возрастные анатомо- физиологические особенности детей	14.0	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	0
<b>Промежуточная аттестация</b>	3.0	0	0	0	0	0	3.0
<b>4. Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги</b>	30.0	4.0	0.0	0.0	0.0	23.0	3.0
Понятие "йога"	13.0	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	0
История возникновения йоги	14.0	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	0
<b>Промежуточная аттестация</b>	3.0	0	0	0	0	0	3.0
<b>5. Виды йогических практик</b>	43.0	6.0	0.0	0.0	0.0	34.0	3.0
Джнана-йога, Карма-йога, Бхакти-йога	13.0	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	0

Мантра-йога, Дхиана-йога (Аштанга-йога), Раджа-йога	14.0	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	0
Хатха-йога, Лайя-йога, Крия-йога	13.0	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	0
<b>Промежуточная аттестация</b>	3.0	0	0	0	0	0	3.0
<b>6. Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации</b>	57.0	8.0	0.0	0.0	0.0	46.0	3.0
Методы преподавания асан	14.0	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	0
Методы преподавания базовых медитационных техник	13.0	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	0
Методы преподавания пранаям	14.0	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	0
Методы преподавания релаксации	13.0	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	0
<b>Промежуточная аттестация</b>	3.0	0	0	0	0	0	3.0
<b>7. Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом</b>	30.0	4.0	0.0	0.0	0.0	23.0	3.0
Энергетические каналы и потоки	14.0	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	0
Чакры и их взаимодействие с организмом	13.0	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	0
<b>Промежуточная аттестация</b>	3.0	0	0	0	0	0	3.0
<b>8. Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге</b>	30.0	4.0	0.0	0.0	0.0	23.0	3.0
Техника безопасности при занятиях йогой. Показания и противопоказания к занятиям йогой	14.0	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	0
Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге	13.0	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	0
<b>Промежуточная аттестация</b>	3.0	0	0	0	0	0	3.0
<b>Итоговая аттестация</b>	6.0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>230</b>	<b>24</b>

### 8.5. Формы аттестации

Наименование учебных дисциплин	Всего часов	Промежуточная аттестация	Форма аттестаций
1. Нормативно-правовое регулирование в области образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации	30.0	3.0	Зачет
2. Общая педагогика и психология	44.0	3.0	Зачет
3. Основы анатомии человека	30.0	3.0	Зачет
4. Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги	30.0	3.0	Зачет
5. Виды йоговских практик	43.0	3.0	Зачет
6. Методы преподавания асан, базовых	57.0	3.0	Зачет

медитационных техник, пранаям, релаксации			
7. Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом	30.0	3.0	Зачет
8. Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге	30.0	3.0	Зачет
<b>Итоговая аттестация</b>	6.0	0	Экзамен
Итого	300	24	

### 8.6. Сводные данные по бюджету времени

Общий объем времени, отводимого на освоение программы (календарных дней/часов)			Распределение учебного времени (количество часов)					
Всего	Из них		Всего часов учебных занятий	В том числе		Время на самост. работу	Итоговая аттестация	Резерв учебного времени
	Выходные, праздничные дни	Учебное время		Учебные занятия по расписанию	Практика			
50/300	0	50/300	300	64	0.0	230.0	6.0	-

### 9. Календарный учебный график

Срок обучения – 8 недель.

Продолжительность академического часа соответствует нормативным требованиям (45 мин).

Наименование разделов, модулей, тем	Всего часов	1 месяц (168 часов, 6 часов в день)				2 месяц (132 часа, 6 часов в день)			
<b>1. Нормативно-правовое регулирование в области образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации</b>	<b>30.0</b>								
Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	14.0	14.0							
Личностные и профессиональные качества тренера	13.0	13.0							
Промежуточная аттестация	3.0	3.0							
<b>2. Общая педагогика и психология</b>	<b>44.0</b>								
Общие основы педагогики	14.0	12	2						
Психолого-педагогическая сущность продуктивности учебной деятельности	13.0		13.0						
Возрастная психология как наука	14.0		14.0						
Промежуточная аттестация	3.0		3.0						
<b>3. Основы анатомии человека</b>	<b>30.0</b>								
Анатомия и физиология человека	13.0		10	3					
Строение, функции и возрастные анатомо-физиологические особенности детей	14.0			14.0					



Промежуточная аттестация	3.0			3.0					
<b>4. Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги</b>	<b>30.0</b>								
Понятие "йога"	13.0			13.0					
История возникновения йоги	14.0			9	5				
Промежуточная аттестация	3.0				3.0				
<b>5. Виды йоговских практик</b>	<b>43.0</b>								
Джнана-йога, Карма-йога, Бхакти-йога	13.0				13.0				
Мантра-йога, Дхиана-йога (Аштанга-йога), Раджа-йога	14.0				14.0				
Хатха-йога, Лайя-йога, Крия-йога	13.0				7	6			
Промежуточная аттестация	3.0					3.0			
<b>6. Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации</b>	<b>57.0</b>								
Методы преподавания асан	14.0					14.0			
Методы преподавания базовых медитационных техник	13.0					13.0			
Методы преподавания пранаям	14.0					6	8		
Методы преподавания релаксации	13.0						13.0		
Промежуточная аттестация	3.0						3.0		
<b>7. Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом</b>	<b>30.0</b>								
Энергетические каналы и потоки	14.0						14.0		
Чакры и их взаимодействие с организмом	13.0						4	9	
Промежуточная аттестация	3.0							3.0	
<b>8. Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге</b>	<b>30.0</b>								
Техника безопасности при занятиях йогой. Показания и противопоказания к занятиям йогой	14.0							14.0	
Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге	13.0							13.0	
Промежуточная аттестация	3.0							3	
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>6.0</b>								6.0
<b>Итого</b>	<b>300</b>	1 месяц (168 часов, 6 часов в день)				2 месяц (132 часа, 6 часов в день)			

## 10. Рабочая программа учебной дисциплины «Нормативно-правовое регулирование в области образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации»

10.1. Целью дисциплины является формирование у слушателей глубоких знаний и понимания нормативно-правовых основ образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, а также развитие навыков их применения в практической деятельности в сфере образования и спорта.

Основные задачи освоения дисциплины:

- ознакомление студентов с основными нормативно-правовыми документами в области образования, физической культуры и спорта;
- изучение прав и обязанностей участников образовательного процесса, тренеров и спортсменов;
- рассмотрение вопросов лицензирования, аккредитации и сертификации образовательных учреждений и спортивных организаций;
- освоение норм и правил, регулирующих проведение спортивных мероприятий и соревнований;
- анализ международных стандартов и опыта в области образования и спорта, их адаптация к российской практике;
- приобретение практических навыков работы с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательных и спортивных учреждений;
- углубленное изучение законодательства Российской Федерации в части, касающейся регулирования образования, физической культуры и спорта;
- формирование у студентов понимания значимости и актуальности нормативно-правового регулирования в профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта;
- повышение уровня правовой грамотности и компетентности студентов в вопросах образовательной и спортивной сферы;
- развитие навыков критического анализа и применения полученных знаний на практике в будущей профессиональной деятельности.

### 10.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплины и практики, знания и умения по которым необходимы как "входные" при изучении данной дисциплины	Дисциплина базируется на знаниях, полученных в процессе получения высшего образования (среднего профессионального образования)
Дисциплины, практики, ГИА, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге, Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом, Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации, Виды йоговских практик, Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги, Основы анатомии человека, Общая педагогика и психология

### 10.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. Перечень развиваемых и контролируемых в образовательном процессе знаний, умений и навыков формируется на основе нижеприведенного списка.

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные программой. Программа устанавливает следующие Общие компетенции

Общие компетенции		
Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
<b>Категория (группа) общих компетенций:</b>		
ОК-11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм	Использует необходимые нормативно-правовые документы в процессе профессиональной деятельности. Использует в учебном процессе правовые нормы.	Умения: использовать нормативно-правовые документы; понимать профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. Знания: нормативно-правовые документы регулирующие профессиональную деятельность; правовых норм

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Профессиональные компетенции			
Код и наименование профессиональной компетенции (ПК)	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Основание (профстандарт, анализ опыта)
<b>Тип задач профессиональной деятельности:</b> Методическое обеспечение процесса физического воспитания			
<b>Задача профессиональной деятельности:</b> физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей			
<b>Объект или область знания:</b> задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи; задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи; документационное обеспечение процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.			
ПК-4.3 Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	Обоснованность выбора педагогической и методической литературы в области начального общего образования; соответствие анализа содержания разработки заявленной проблеме. Аргументированность выбора способа решения педагогических проблем методического характера. Качественное выполнения анализа опыта учителей начальных классов. Соответствие цели, содержания, методов и средств обучения выбранной образовательной технологии. Соблюдение логики и методологических требований к описанию передового педагогического опыта.	<b>Знать:</b> - концептуальные основы и содержание примерных программ по физической культуре; - педагогические, гигиенические, специальные требования к созданию предметно-развивающей среды физического воспитания; - источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта; - логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию. <b>Уметь:</b> - использовать методы и методики педагогического исследования и проектирования, подобранные совместно с руководителем; - оформлять результаты исследовательской и проектной работы; - определять пути самосовершенствования педагогического мастерства. <b>Владеть:</b> - навыком изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, докладов.	01.005 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)

10.4.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на освоение учебной дисциплины, составляет 30.0 часа(ов).

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	4
лекции (Л)	4.0
практические занятия (ПЗ)	0.0

семинары (С)	0.0
лабораторные работы (ЛР)	0.0
Самостоятельная работа (СР, всего),	23.0
Промежуточная аттестация	3
Общая трудоемкость	30.0

## 10.5. Содержание учебной дисциплины

### 10.5.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1.	Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	Исследование особенностей олимпийского движения в России. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Основы противодействия использованию допинговых средств. Характеристика федеральных государственных образовательных стандартов.
2.	Личностные и профессиональные качества тренера	Эмпатия и поддержка: Важность способности тренера понимать и поддерживать эмоциональное состояние спортсмена. Мотивация и вдохновение: Как тренер может мотивировать спортсмена к достижению выдающихся результатов и развитию в спорте. Терпимость к неудачам: Роль тренера в помощи спортсмену справляться с неудачами и учиться на них. Образование и сертификация: Важность образования и профессиональной сертификации тренера. Технические знания: Развитие технических знаний и навыков тренера в выбранной спортивной дисциплине. Планирование тренировок: Как тренер должен разрабатывать индивидуальные тренировочные планы и программы для спортсмена.

### 10.5.3. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	№ (наименование) раздела (темы) учебной дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛР	С	СР	Всего
1	Правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	14.0
2	Личностные и профессиональные качества тренера	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	13.0

## 10.6. Лабораторный практикум

Лабораторные практикумы программой не предусмотрены.

## 10.7. Семинары

Семинары программой не предусмотрены.

## 10.8. Практические занятия

Практические занятия программой не предусмотрены.

## 10.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины:

а) основная литература:

-Нормативно-правовое регулирование физической культуры и спорта / Сост. Н.В. Уловистова - Н.Новгород, ННГУ 2003. - 176 с.

- Психология тренера: учеб. пособие. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2016. — 109 с.

б) дополнительная литература:

- А.М. Якимов / Основы тренерского мастерства / — «Спорт», 2015 г. - 35 стр.

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" / - 162 стр.

- Правовые основы профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта : учеб.-метод. пособие / А. В. Гадалов ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2019. – 108 с.

- МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИКАЗ ОТ 21 АПРЕЛЯ 2022 ГОДА N 237Н ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА "СПЕЦИАЛИСТ ПО ИНСТРУКТОРСКОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА"

в) программное обеспечение:

не требуется.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Использование баз данных, информационно-справочных и поисковых систем для данной программы не предусмотрено.

#### **10.10. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Дополнительная профессиональная программа обучения обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем дисциплинам.

Предполагается, что каждый обучающийся обеспечивается доступом к информационно-образовательной среде, содержащей необходимую учебную и учебно-методическую литературу.

Учебно-методические материалы, необходимые для изучения программы, представляется слушателям в личном кабинете системы, на электронном носителе, а также посредством предоставления доступа к электронной библиотеке, что позволяет обеспечить освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной учебной литературы по дисциплинам основной части цикла.

В образовательной организации предоставлен доступ к сети «Интернет» для административно-управленческой деятельности и учебного процесса. Все компьютеры в образовательной организации имеют выход в интернет и соединены в локальную вычислительную сеть.

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ включает следующие составляющие:

а) Каналы связи.

б) Компьютерное оборудование.

в) Периферийное оборудование.

г) Программное обеспечение.

д) Систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды.

#### **10.11. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины**

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы нормативного правового обеспечения. В процессе изучения учебной дисциплины упор делается на изучение нормативной правовой базы.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссиях, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Самостоятельная работа организуется в рамках отведенного времени по заданиям, выдаваемым в конце каждого занятия с указанием отрабатываемых учебных вопросов, методических пособий по их отработке и литературы. Самостоятельная

работа проводится в следующих формах: систематическая отработка лекционного материала; подготовка к групповым и семинарским занятиям. В ходе самостоятельной работы обучающиеся получают консультации у преподавателей.

Практическая часть учебной дисциплины отрабатывается на практических занятиях. На практических занятиях развиваются умения работать с действующей нормативной правовой и методической базой; работать с правовыми базами данных, базами данных, а также формируются навыки реализации требований нормативных и методических документов, а также действующего законодательства.

## 10.12. Форма аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе всех видов занятий в форме, избранной преподавателем.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачёта. Зачёт принимается преподавателями, читающими лекции по данной учебной дисциплине в соответствии с перечнем основных вопросов, выносимых для контроля знаний обучающихся.

Перечень тестов:

1. Где в рабочей программе описывается кем она утверждена?

- а) на титульном листе
- б) в разделе «место предмета в учебном плане»
- в) в общей характеристике предмета
- г) пояснительной записке

2. В каком разделе учебной программы даются рекомендации недельного двигательного режима?

- а) планируемые результаты
- б) тематическое планирование
- в) содержание предмета
- г) общая характеристика курса

3. Какой раздел содержания предмета «Физическая культура» является процессуально мотивационным компонентом?

- а) физическое совершенствование
- б) знания о физической культуре
- в) методы двигательной деятельности
- г) способы двигательной деятельности

4. Что отражают предметные результаты освоения курса?

- а) умения и опыт учащихся
- б) уровень сформированное универсальных способностей
- в) индивидуальные свойства учащихся
- г) личностные свойства учащихся

5. Какой раздел учебной программы предполагает описание изучаемого содержания?

- а) общая характеристика курса
- б) учебно-методическое обеспечение
- в) место курса в учебном плане
- г) пояснительная записка

6. Что является приоритетными направлениями модернизации Российского образования в области физической культуры?

- а) забота о здоровье и совершенствование физического воспитания
- б) развитие личности
- в) духовно-нравственное развитие

7. Какой раздел двигательной деятельности является информационным компонентом деятельности?

- а) методы двигательной деятельности
- б) знания о физической культуре
- в) способы двигательной деятельности
- г) физическое совершенствование

8. Какова недельная нагрузка предмета «Физическая культура»?

- а) 4 часа
- б) 3 часа
- в) 2 часа
- г) 1 час

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Критерии оценки выполнения задания
Тестовое задание	Тестирование – это форма оперативного, объективного и сплошного измерения знаний обучающихся, выполняющая не только диагностическую функцию, нацеленную на выявлении уровня знаний, умений, навыков студента, но и обучающую и воспитательную функции, что, несомненно, повышает прикладную ценность тестирования. Обучающая функция тестирования состоит в мотивировании студента к активизации работы по усвоению учебного материала, с одной стороны, а с другой стороны, позволяет ему, задействовав резервы памяти, не только вспомнить, но и закрепить изучаемый материал. Воспитательная функция проявляется в периодичности и неизбежности тестового контроля, что дисциплинирует и организует работу студентов, помогает выявить и устранить пробелы в знаниях. Тестирование формируют навыки по работе с учебным материалом и извлечению информации.	- оценка «отлично» (86 баллов и выше) выставляется студенту, если 90% теста выполнено верно; – оценка «хорошо» (66-86 баллов), если 80% теста выполнено верно; – оценка «удовлетворительно» (51-66 баллов), если не менее 60% теста выполнено верно; – оценка «неудовлетворительно» (0-51 балла), если 60% теста выполнено не верно.

## 11. Рабочая программа учебной дисциплины «Общая педагогика и психология»

**11.1. Целями освоения дисциплины является формирование у обучающихся общекультурных и профессиональных компетенций.**

Основные задачи освоения дисциплины:

- знакомство с основными понятиями и закономерностями педагогической и психологической науки;
- изучение методов и принципов обучения и воспитания;
- развитие навыков анализа педагогических ситуаций и принятия решений;
- формирование умений работать с людьми, учитывая их индивидуальные особенности и потребности;
- освоение методов психологической диагностики и коррекции;
- получение знаний о возрастных особенностях развития личности и способах их учета в образовательном процессе;
- углубление понимания роли педагога и психолога в современном обществе.

**11.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки**

Дисциплины и практики, знания и умения по которым необходимы как "входные" при изучении данной дисциплины	Нормативно-правовое регулирование в области образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации
Дисциплины, практики, ГИА, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге, Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом, Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации, Виды йоговских практик, Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги, Основы анатомии человека

### 11.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. Перечень развиваемых и контролируемых в образовательном процессе знаний, умений и навыков формируется на основе нижеприведенного списка.

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные программой. Программа устанавливает следующие Общие компетенции

Общие компетенции		
Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
<b>Категория (группа) общих компетенций:</b>		
ОК-3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Решает стандартные и нестандартные профессиональные задач в области физического воспитания. Анализирует собственную деятельности в нестандартной ситуации.	Знания: алгоритм оптимальных действий в стандартных и особенности поведения в нестандартных ситуациях; важность принятия решений в контексте социального взаимодействия. Умения: опознавать нестандартные ситуации; анализировать нестандартные ситуации; обосновывать свои решения; реагировать на нестандартные ситуации; адаптироваться к новым ситуациям; брать на себя ответственность за принятия решения.

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Профессиональные компетенции			
Код и наименование профессиональной компетенции (ПК)	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Основание (профстандарт, анализ опыта)
<b>Тип задач профессиональной деятельности:</b> Методическое обеспечение процесса физического воспитания			
<b>Задача профессиональной деятельности:</b> физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей			
<b>Объект или область знания:</b> задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи; задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи; документационное обеспечение процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.			
ПК-4.3 Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные	Обоснованность выбора педагогической и методической литературы в области начального общего образования; соответствие анализа содержания разработки заявленной	Знать: - концептуальные основы и содержание примерных программ по физической культуре; - педагогические, гигиенические, специальные требования к созданию	01.005 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального



технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	проблеме. Аргументированность выбора способа решения педагогических проблем методического характера. Качественное выполнения анализа опыта учителей начальных классов. Соответствие цели, содержания, методов и средств обучения выбранной образовательной технологии. Соблюдение логики и методологических требований к описанию передового педагогического опыта.	предметно-развивающей среды физического воспитания; - источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта; - логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию. Уметь: - использовать методы и методики педагогического исследования и проектирования, подобранные совместно с руководителем; - оформлять результаты исследовательской и проектной работы; - определять пути самосовершенствования педагогического мастерства. Владеть: - навыком изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, докладов.	общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)
--	---	--	---

#### 11.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на освоение учебной дисциплины, составляет 44.0 часа(ов).

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	6
лекции (Л)	6.0
практические занятия (ПЗ)	0.0
семинары (С)	0.0
лабораторные работы (ЛР)	0.0
Самостоятельная работа (СР, всего),	35.0
Промежуточная аттестация	3
Общая трудоемкость	44.0

#### 11.5. Содержание учебной дисциплины

##### 11.5.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1.	Общие основы педагогики	Понятие педагогики как науки, основные задачи педагогической науки. Анализ свойств педагогического преподавания. Рассмотрение ключевых функций образования. Характеристика основных видов учебных планов. Метод обучения как совместная деятельность педагога. Технологическая характеристика основных стилей педагогического общения. Рассмотрение стадий профессионального общения преподавателя с учащимися на уроке или вне его. Изучение специфики деятельности, направленной на реализацию целей развития личности.

2.	Психолого-педагогическая сущность продуктивности учебной деятельности	Взаимосвязи интеллектуальной продуктивности и обучаемости с успеваемостью младших школьников группы академического риска. Принципы коррекционно-развивающей работы с детьми данного возраста в процессе интенсификации учебной деятельности. Формирование профессиональных умений и навыков педагога в реальных условиях профессиональной деятельности под руководством опытного психолога. Системный подход к педагогической деятельности. Основные качества, которыми должен обладать педагог-психолог.
3.	Возрастная психология как наука	Предмет, задачи и методы возрастной психологии. Становление возрастной психологии как науки: Исторический очерк. Структура возрастной психологии и связь с другими науками. Проблемы психологии возрастного развития.

### 11.5.3. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	№ (наименование) раздела (темы) учебной дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛР	С	СР	Всего
1	Общие основы педагогики	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	14.0
2	Психолого-педагогическая сущность продуктивности учебной деятельности	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	13.0
3	Возрастная психология как наука	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	14.0

### 11.6. Лабораторный практикум

Лабораторные практикумы программой не предусмотрены.

### 11.7. Семинары

Семинары программой не предусмотрены.

### 11.8. Практические занятия

Практические занятия программой не предусмотрены.

### 11.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины:

а) основная литература:

-И.А. Курочкина / Психолого-педагогический практикум / - Екатеринбург 2020 г. - 222 стр.

-Краевский В. В. / Общие основы педагогики: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 256 с.

-Кагермазова Л.Ц., д.психол.н., Возрастная психология (Психология развития) электронный учебник - 276 стр/2019 г.

б) дополнительная литература:

- Е.В. Ключева / Педагогика: проблемы общего и дошкольного образования / - Арзамас 2013 г. - 254 стр.

- Кручинин В.А. Психология развития и возрастная психология / – Н. Новгород: ННГАСУ, 2016. – 219 с.

- Г. Ю. Гуляев / Образование 2022 / - Пенза 2022 г. - 102 стр.

- Кутбиддинова, Р. А. Педагогическая психология: учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2011. – 176 с.

- Психология педагогической деятельности (в таблицах и схемах): учебное пособие. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2020. – 136 с.

в) программное обеспечение:

не требуется.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Использование баз данных, информационно-справочных и поисковых систем для данной программы не предусмотрено.

### **11.10. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Дополнительная профессиональная программа обучения обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем дисциплинам.

Предполагается, что каждый обучающийся обеспечивается доступом к информационно-образовательной среде, содержащей необходимую учебную и учебно-методическую литературу.

Учебно-методические материалы, необходимые для изучения программы, представляется слушателям в личном кабинете системы, на электронном носителе, а также посредством предоставления доступа к электронной библиотеке, что позволяет обеспечить освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной учебной литературы по дисциплинам основной части цикла.

В образовательной организации предоставлен доступ к сети «Интернет» для административно-управленческой деятельности и учебного процесса. Все компьютеры в образовательной организации имеют выход в интернет и соединены в локальную вычислительную сеть.

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ включает следующие составляющие:

- а) Каналы связи.
- б) Компьютерное оборудование.
- в) Периферийное оборудование.
- г) Программное обеспечение.
- д) Систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды.

### **11.11. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины**

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы нормативного правового обеспечения. В процессе изучения учебной дисциплины упор делается на изучение нормативной правовой базы.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссиях, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Самостоятельная работа организуется в рамках отведенного времени по заданиям, выдаваемым в конце каждого занятия с указанием отрабатываемых учебных вопросов, методических пособий по их отработке и литературы. Самостоятельная работа проводится в следующих формах: систематическая отработка лекционного материала; подготовка к групповым и семинарским занятиям. В ходе самостоятельной работы обучающиеся получают консультации у преподавателей.

Практическая часть учебной дисциплины отрабатывается на практических занятиях. На практических занятиях развиваются умения работать с действующей нормативной правовой и методической базой; работать с правовыми базами данных, базами данных, а также формируются навыки реализации требований нормативных и методических документов, а также действующего законодательства.

### **11.12. Форма аттестации и оценочные материалы**

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе всех видов занятий в форме, избранной преподавателем.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачёта. Зачет принимается преподавателями, читающими лекции по данной учебной дисциплине в соответствии с перечнем основных вопросов, выносимых для контроля знаний обучающихся.

Перечень тестов:

1. Целостная психологическая структура, формирующаяся в процессе жизни человека на основе усвоения им общественных норм сознания и поведения, — это...

- а) индивид
- б) «я – концепция личности»
- в) индивидуальность
- г) личность

2. Метод в психологии – это способ...

- а) воздействия на личность
- б) обработки полученных результатов
- в) получения психологической информации

3. Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении – это...

- а) способности
- б) темперамент
- в) задатки
- г) характер

4. Сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности – это...

- а) поступок
- б) навык
- в) воля
- г) характер

5. Эмоционально-динамическую сторону поведения характеризует \_\_\_\_

- а) характер
- б) темперамент
- в) направленность
- г) способности

6. Предметом педагогики как науки является...

- а) развитие личности
- б) целенаправленно организуемый педагогический процесс
- в) образовательные системы
- г) профессиональная педагогическая деятельность

7. Уровень развития психики, присущий только человеку – это...

- а) перцептивная психика
- б) сознание

в) сенсорная психика

г) элементарный интеллект

8. Восприятие есть процесс/результат/ построения образа объекта в перцептивном пространстве субъекта при...

а) отсутствии воспринимаемого предмета

б) непосредственном взаимодействии с этим объектом

в) отсутствии взаимодействия

9. Анатомо-физиологический аппарат, предназначенный для приема воздействий определенных раздражителей из внешней и внутренней среды и переработки их в ощущения, представлен...

а) рецептором

б) рефлексом

в) проводниковым отделом

г) анализатором

10. Свойства человека, обусловленные генетическими факторами – это...

а) воспитанность

б) авторитет

в) равнодушие

г) задатки

11. Сосредоточение внимания на объекте в силу каких-то его особенностей называется вниманием...

а) произвольным

б) непроизвольным

в) послепроизвольным

12. Основополагающим и определяющим компонентом любой системы воспитания являются...

а) методы, приемы и технологии воспитания

б) основные направления воспитательной деятельности

в) результаты воспитания

г) цели воспитания

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Критерии оценки выполнения задания
Тестовое задание	Тестирование – это форма оперативного, объективного и сплошного измерения знаний обучающихся, выполняющая не только диагностическую функцию, нацеленную на выявлении уровня знаний, умений, навыков студента, но и обучающую и воспитательную функции, что, несомненно, повышает прикладную ценность тестирования. Обучающая функция тестирования состоит в мотивировании студента к активизации работы по усвоению учебного материала, с одной стороны, а с другой стороны, позволяет ему, задействовав резервы памяти, не только вспомнить, но и закрепить изучаемый материал. Воспитательная функция проявляется в периодичности и неизбежности тестового контроля, что дисциплинирует и организует работу студентов, помогает выявить и устранить пробелы в знаниях. Тестирование формируют навыки по работе с учебным материалом и извлечению информации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка «отлично» (86 баллов и выше) выставляется студенту, если 90% теста выполнено верно;</li> <li>– оценка «хорошо» (66-86 баллов), если 80% теста выполнено верно;</li> <li>– оценка «удовлетворительно» (51-66 баллов), если не менее 60% теста выполнено верно;</li> <li>– оценка «неудовлетворительно» (0-51 балла), если 60% теста выполнено не верно.</li> </ul>

## 12. Рабочая программа учебной дисциплины «Основы анатомии человека»

**12.1. Целью дисциплины является предоставление фундаментальных знаний о структуре и организации человеческого организма. Она направлена на формирование понимания анатомических особенностей человека, что является важным базовым знанием для различных медицинских и биологических дисциплин, а также для практической деятельности в сферах здравоохранения, физической культуры и спорта.**

Основные задачи освоения дисциплины:

- изучить строение человеческого тела, его основные системы и органы;
- понять функции и работу органов человеческого тела;
- научиться определять основные анатомические ориентиры и области;
- узнать о возрастных изменениях в организме человека;
- познакомиться с основами физиологии человека и ее влиянием на здоровье;
- изучить основные заболевания и патологии человеческого организма;
- получить представление о процессах, происходящих в организме человека на молекулярном уровне;
- изучить методы изучения анатомии и физиологии человека;
- научиться использовать полученные знания в профессиональной практике и повседневной жизни;
- развить критическое мышление и умение анализировать информацию о человеческом организме.

### 12.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплины и практики, знания и умения по которым необходимы как "входные" при изучении данной дисциплины	Нормативно-правовое регулирование в области образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, Общая педагогика и психология
Дисциплины, практики, ГИА, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге, Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом, Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации, Виды йогических практик, Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги

### 12.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. Перечень развиваемых и контролируемых в образовательном процессе знаний, умений и навыков формируется на основе нижеприведенного списка.

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные программой. Программа устанавливает следующие Общие компетенции

Общие компетенции		
Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
<b>Категория (группа) общих компетенций:</b>		
ОК-9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Наблюдает и оценивает на практических занятиях, в процессе производственной и преддипломной практики.	Умения: проявлять интерес к традиционным и инновационным методам работы. Определять сущность и особенности современных педагогических технологий. Знания: источников информации о технологиях профессиональной деятельности, причин необходимости смены технологий или модернизации образовательного процесса.

#### Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Профессиональные компетенции			
Код и наименование профессиональной компетенции (ПК)	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Основание (профстандарт, анализ опыта)
<b>Тип задач профессиональной деятельности:</b> Методическое обеспечение процесса физического воспитания			
<b>Задача профессиональной деятельности:</b> физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей			
<b>Объект или область знания:</b> задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи; задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи; документационное обеспечение процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.			
ПК-3.4 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания	Обоснованность выбора методов и методик педагогического исследования и проектирования. Качественное оформления результатов педагогического исследования и проектирования.	Знать: - основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере образования; - источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта; - логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию. Уметь: - определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся в образовательном учреждении; - осуществлять планирование с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности. Владеть: - навыком участия в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.	01.005 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)

#### 12.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на освоение учебной дисциплины, составляет 30.0 часа(ов).

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	4
лекции (Л)	4.0
практические занятия (ПЗ)	0.0
семинары (С)	0.0
лабораторные работы (ЛР)	0.0
Самостоятельная работа (СР, всего),	23.0
Промежуточная аттестация	3
Общая трудоемкость	30.0

## 12.5. Содержание учебной дисциплины

### 12.5.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1.	Анатомия и физиология человека	История анатомии. История физиологии. Объекты и методы исследования анатомии и физиологии. Структурно-функциональная организация человеческого тела Анатомия и физиология пищеварительной системы. Анатомия и физиология дыхательной системы. Анатомия и физиология выделительной системы Анатомия половой системы. Сердечно-сосудистая система. Центральная нервная система.
2.	Строение, функции и возрастные анатомо-физиологические особенности детей	Общий обзор строения и функций нервной системы. Строение и функции спинного мозга. Строение и функции головного мозга. Строение и функции периферической нервной системы. Строение и функции зрительной сенсорной системы. Строение и функции слуховой сенсорной системы. Строение и функции сердечно-сосудистой системы. Строение и функции дыхательной системы. Строение и функции пищеварительной системы. Строение и функции выделительной системы. Строение и функции кожи. Строение и функции опорно-двигательной системы детей.

### 12.5.3. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	№ (наименование) раздела (темы) учебной дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛР	С	СР	Всего
1	Анатомия и физиология человека	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	13.0
2	Строение, функции и возрастные анатомо- физиологические особенности детей	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	14.0

## 12.6. Лабораторный практикум

Лабораторные практикумы программой не предусмотрены.

## 12.7. Семинары



Семинары программой не предусмотрены.

## **12.8. Практические занятия**

Практические занятия программой не предусмотрены.

## **12.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины:**

а) основная литература:

-М.В. Улитко / Анатомия человека / Изд-во Урал. ун-та, 2018 г. — 88 стр.

-Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 421 с.

-Мальцев, В. П. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с.

б) дополнительная литература:

- Р. Ф. Шмидт / Физиология человека с основами патофизиологии / — М. : Лаборатория знаний, 2019 г. — 537 стр.

- Федюкович Н. И. / Анатомия и физиология человека / — Ростов н/Д: изд-во: «Феникс», 2003 г. - 357 стр.

- Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. — 6-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательский центр «Академия», 2011. — 496 с.

- Анатомия и физиология человека с основами общей патологии / А. А. Швырев; под. общ. ред. Р. Ф. Морозовой. — Изд. 5-е, стер. — Ростов н/Д : Феникс, 2012. — 411, [1] с.

- Мальцев, В. П. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с.

в) программное обеспечение:

не требуется.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Использование баз данных, информационно-справочных и поисковых систем для данной программы не предусмотрено.

## **12.10. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Дополнительная профессиональная программа обучения обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем дисциплинам.

Предполагается, что каждый обучающийся обеспечивается доступом к информационно-образовательной среде, содержащей необходимую учебную и учебно-методическую литературу.

Учебно-методические материалы, необходимые для изучения программы, представляется слушателям в личном кабинете системы, на электронном носителе, а также посредством предоставления доступа к электронной библиотеке, что позволяет обеспечить освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной учебной литературы по дисциплинам основной части цикла.

В образовательной организации предоставлен доступ к сети «Интернет» для административно-управленческой деятельности и учебного процесса. Все компьютеры в образовательной организации имеют выход в интернет и соединены в локальную вычислительную сеть.

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ включает следующие составляющие:

а) Каналы связи.

б) Компьютерное оборудование.

- в) Периферийное оборудование.
- г) Программное обеспечение.
- д) Систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды.

### **12.11. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины**

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы нормативного правового обеспечения. В процессе изучения учебной дисциплины упор делается на изучение нормативной правовой базы.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссиях, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Самостоятельная работа организуется в рамках отведенного времени по заданиям, выдаваемым в конце каждого занятия с указанием отрабатываемых учебных вопросов, методических пособий по их отработке и литературы. Самостоятельная работа проводится в следующих формах: систематическая отработка лекционного материала; подготовка к групповым и семинарским занятиям. В ходе самостоятельной работы обучающиеся получают консультации у преподавателей.

Практическая часть учебной дисциплины отрабатывается на практических занятиях. На практических занятиях развиваются умения работать с действующей нормативной правовой и методической базой; работать с правовыми базами данных, базами данных, а также формируются навыки реализации требований нормативных и методических документов, а также действующего законодательства .

### **12.12. Форма аттестации и оценочные материалы**

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе всех видов занятий в форме, избранной преподавателем.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачёта. Зачёт принимается преподавателями, читающими лекции по данной учебной дисциплине в соответствии с перечнем основных вопросов, выносимых для контроля знаний обучающихся.

Перечень тестов:

1. Кровь в аорту поступает из:

- а) из правого желудочка сердца
- б) левого желудочка сердца
- в) правого предсердия

2. Нервные центры, регулирующие сердечную деятельность, расположены в мозге:

- а) спинном
- б) спинном и продолговатом
- в) промежуточном

3. Максимальным считается давление крови в:

- а) аорте
- б) верхней полой вене
- в) лёгочной артерии

4. Учащает работу сердца гормон:

- а) авзопрессин
- б) норадреналин

в) адреналин

5. Из аминокислот состоят:

а) белки

б) жиры

в) углеводы

6. Окончательное переваривание и всасывание питательных веществ в кровь происходит:

а) в тонком кишечнике

б) в толстом кишечнике

в) в прямой кишке

7. Центральная нервная система образована:

а) головным мозгом и черепно-мозговыми нервами

б) головным и спинным мозгом

в) спинным мозгом и спинно-мозговыми нервами

8. Сколько пар спинно-мозговых нервов у человека?

а) 12

б) 22

в) 31

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Критерии оценки выполнения задания
Тестовое задание	Тестирование – это форма оперативного, объективного и сплошного измерения знаний обучающихся, выполняющая не только диагностическую функцию, нацеленную на выявлении уровня знаний, умений, навыков студента, но и обучающую и воспитательную функции, что, несомненно, повышает прикладную ценность тестирования. Обучающая функция тестирования состоит в мотивировании студента к активизации работы по усвоению учебного материала, с одной стороны, а с другой стороны, позволяет ему, задействовав резервы памяти, не только вспомнить, но и закрепить изучаемый материал. Воспитательная функция проявляется в периодичности и неизбежности тестового контроля, что дисциплинирует и организует работу студентов, помогает выявить и устранить пробелы в знаниях. Тестирование формируют навыки по работе с учебным материалом и извлечению информации.	- оценка «отлично» (86 баллов и выше) выставляется студенту, если 90% теста выполнено верно; – оценка «хорошо» (66-86 баллов), если 80% теста выполнено верно; – оценка «удовлетворительно» (51-66 баллов), если не менее 60% теста выполнено верно; – оценка «неудовлетворительно» (0-51 балла), если 60% теста выполнено не верно.

### 13. Рабочая программа учебной дисциплины «Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги»

13.1. Цель дисциплины — изучение истории, философии и основных направлений йоги, а также развитие физических и духовных аспектов этой практики.

Основные задачи освоения дисциплины:

- Изучить историю возникновения и распространения йоги в Индии и за её пределами.
- Ознакомиться с основными направлениями йоги: раджа-йога, карма-йога, джнана-йога, бхакти-йога и хатха-йога.
- Проанализировать связь йоги с философией индуизма и основополагающими принципами санхьи.
- Изучить тексты, связанные с йогой, такие как Веды, Упанишады, «Бхагавадгита», «Хатха-йога-прадипика», «Шивасамхита» и Тантры.

- Рассмотреть влияние йоги на различные аспекты жизни индийского общества, включая здравоохранение, медицину, образование и искусство.
- Понять конечную цель йоги, которая может варьироваться от улучшения физического здоровья до достижения мокши.

### 13.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплины и практики, знания и умения по которым необходимы как "входные" при изучении данной дисциплины	Основы анатомии человека, Нормативно-правовое регулирование в области образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, Общая педагогика и психология
Дисциплины, практики, ГИА, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге, Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом, Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации, Виды йоговских практик

### 13.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. Перечень развиваемых и контролируемых в образовательном процессе знаний, умений и навыков формируется на основе нижеприведенного списка.

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные программой. Программа устанавливает следующие Общие компетенции

Общие компетенции		
Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
<b>Категория (группа) общих компетенций:</b>		
ОК-5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	Решает различные задачи при использовании информационно-коммуникационных технологий.	Умения: организовывать пространство и время труда в соответствии с требованиями безопасности, гигиены и комфорта; использовать сервисы и информационные ресурсы сети Интернет в профессиональной деятельности. Знания: возможности использования ресурсов сети Интернет для совершенствования профессиональной деятельности, профессионального и личностного развития аппаратное и программное обеспечение персонального компьютера (ПК), применяемое в профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Профессиональные компетенции			
Код и наименование профессиональной компетенции (ПК)	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Основание (профстандарт, анализ опыта)
<b>Тип задач профессиональной деятельности:</b> Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры			
<b>Задача профессиональной деятельности:</b> физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей			
<b>Объект или область знания:</b> задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи; задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи; документационное обеспечение			

процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.

ПК-2.6 Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности	Качественное составления календаря соревнований, программ, планов физкультурно-спортивной деятельности. Точность и грамотность оформления документации в области физкультурно-спортивной деятельности.	Знать: - виды документации, требования к ее оформлению. Уметь: - заполнять и вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности. Владеть: - навыком ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.	01.005 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)
--	---	---	---

### 13.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на освоение учебной дисциплины, составляет 30.0 часа(ов).

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	4
лекции (Л)	4.0
практические занятия (ПЗ)	0.0
семинары (С)	0.0
лабораторные работы (ЛР)	0.0
Самостоятельная работа (СР, всего),	23.0
Промежуточная аттестация	3
Общая трудоемкость	30.0

### 13.5. Содержание учебной дисциплины

#### 13.5.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1.	Понятие "йога"	Введение в йогу Философия и основные принципы йоги. Асаны и их влияние на организм. Пранаяма и её значение в практике йоги. Мантры и их использование в йоге. Янтры и их роль в практике йоги. Особенности выполнения асан и отличия от ЛФК. Гигиена в системе йоги. Шаткарма и её применение в йоге. Женские аспекты практики йоги. Классификация асан и их терапевтическое воздействие на организм. Универсальные аспекты йоги и их применение в повседневной жизни.
2.	История возникновения йоги	Этимология слова «йога». История йоги: Индская цивилизация, «Йога-сутры» Патанджали, «Бхагавадгита», хатха-йога и её распространение на Западе. Йога и буддизм. Йога и тантра. Йога и ислам. Йога и христианство.

### 13.5.3. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	№ (наименование) раздела (темы) учебной дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛР	С	СР	Всего
1	Понятие "йога"	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	13.0
2	История возникновения йоги	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	14.0

### 13.6. Лабораторный практикум

Лабораторные практикумы программой не предусмотрены.

### 13.7. Семинары

Семинары программой не предусмотрены.

### 13.8. Практические занятия

Практические занятия программой не предусмотрены.

### 13.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины:

а) основная литература:

-Основы восточных оздоровительных систем : учебное пособие / Н. В. Рэйляну, Р. И. Рэйляну. — Сыктывкар : Изд-во СыктГУ, 2014 — 176 с.

-Философия классической йоги / С.Р. Аблеев. — М.: Свет, 2015. — 260 с

б) дополнительная литература:

- Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновской, Е. Е. Ачкасова. — 2-е изд., доп. — СПб. : СпецЛит, 2013. — 255 с.

- С.В. Кукалев / "Йога. Учебник для начинающих" / - 122 с.

- Йога, определение. История йоги. Йога и другие религии. / - 3 с.

- Йога: учебное пособие / Т. В. Мягкоступова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. / - 106 с.

в) программное обеспечение:

не требуется.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Использование баз данных, информационно-справочных и поисковых систем для данной программы не предусмотрено.

### 13.10. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Дополнительная профессиональная программа обучения обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем дисциплинам.

Предполагается, что каждый обучающийся обеспечивается доступом к информационно-образовательной среде, содержащей необходимую учебную и учебно-методическую литературу.

Учебно-методические материалы, необходимые для изучения программы, представляется слушателям в личном кабинете системы, на электронном носителе, а также посредством предоставления доступа к электронной библиотеке, что позволяет обеспечить освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной учебной литературы по дисциплинам основной части цикла.

В образовательной организации предоставлен доступ к сети «Интернет» для административно-управленческой деятельности и учебного процесса. Все компьютеры в образовательной организации имеют выход в интернет и соединены в локальную вычислительную сеть.

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ включает следующие составляющие:

- а) Каналы связи.
- б) Компьютерное оборудование.
- в) Периферийное оборудование.
- г) Программное обеспечение.
- д) Систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды.

### **13.11. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины**

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы нормативного правового обеспечения. В процессе изучения учебной дисциплины упор делается на изучение нормативной правовой базы.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссиях, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Самостоятельная работа организуется в рамках отведенного времени по заданиям, выдаваемым в конце каждого занятия с указанием отрабатываемых учебных вопросов, методических пособий по их отработке и литературы. Самостоятельная работа проводится в следующих формах: систематическая отработка лекционного материала; подготовка к групповым и семинарским занятиям. В ходе самостоятельной работы обучающиеся получают консультации у преподавателей.

Практическая часть учебной дисциплины отрабатывается на практических занятиях. На практических занятиях развиваются умения работать с действующей нормативной правовой и методической базой; работать с правовыми базами данных, базами данных, а также формируются навыки реализации требований нормативных и методических документов, а также действующего законодательства.

### **13.12. Форма аттестации и оценочные материалы**

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе всех видов занятий в форме, избранной преподавателем.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачёта. Зачёт принимается преподавателями, читающими лекции по данной учебной дисциплине в соответствии с перечнем основных вопросов, выносимых для контроля знаний обучающихся.

Перечень тестов:

1. Что означает понятие «йога» в индийской культуре?

- а) соединение
- б) единство
- в) связь
- г) гармония

2. Какой санскритский корень имеет слово «йога»?

- а) йодж
- б) йудж
- в) йог
- г) юдж

3. Кто придумал йогу и когда она возникла?

- а) Бог Шива, 3300–1700 гг. до н. э.
- б) Богиня Парвати, 500 лет до н. э.
- в) Бог Вишну, начало II века
- г) Бог Кришна, XIV–XVI века

4. Что такое раджа-йога?

- а) медитация на Бога
- б) выполнение предписанных обязанностей ради Бог
- в) философское постижение Бога
- г) служение Богу с любовью и преданностью

5. Что такое хатха-йога?

- а) успокоение колебаний ума и подготовка к медитации
- б) психофизическая гармония, достигаемая физическими и психическими средствами
- в) внешнее и внутреннее очищение тела и ума
- г) всё вышеперечисленное

6. Когда начался современный этап развития йоги?

- а) XIX век
- б) XX век
- в) XXI век
- г) XVIII век

7. Какое влияние оказывает йога на современного человека?

- а) поддержание физической формы
- б) духовное развитие
- в) оба варианта верны
- г) ни один из вариантов не верен

8. Что означает слово «йога» на санскрите?

- а) Сделать человека.
- б) Сделать святым
- в) Сделать умиротворённым
- г) Единение



Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Критерии оценки выполнения задания
Тестовое задание	Тестирование – это форма оперативного, объективного и сплошного измерения знаний обучающихся, выполняющая не только диагностическую функцию, нацеленную на выявлении уровня знаний, умений, навыков студента, но и обучающую и воспитательную функции, что, несомненно, повышает прикладную ценность тестирования. Обучающая функция тестирования состоит в мотивировании студента к активизации работы по усвоению учебного материала, с одной стороны, а с другой стороны, позволяет ему, задействовав резервы памяти, не только вспомнить, но и закрепить изучаемый материал. Воспитательная функция проявляется в периодичности и неизбежности тестового контроля, что дисциплинирует и организует работу студентов, помогает выявить и устранить пробелы в знаниях. Тестирование формируют навыки по работе с учебным материалом и извлечению информации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка «отлично» (86 баллов и выше) выставляется студенту, если 90% теста выполнено верно;</li> <li>- оценка «хорошо» (66-86 баллов), если 80% теста выполнено верно;</li> <li>- оценка «удовлетворительно» (51-66 баллов), если не менее 60% теста выполнено верно;</li> <li>- оценка «неудовлетворительно» (0-51 балла), если 60% теста выполнено не верно.</li> </ul>

## 14. Рабочая программа учебной дисциплины «Виды йоговских практик»

**14.1. Цель дисциплины - изучение и анализ различных видов йоговских практик, их особенностей, преимуществ и недостатков, а также влияния на физическое и психическое здоровье человека.**

Основные задачи освоения дисциплины:

- Изучить основные виды йоговских практик: хатха-йога, виньяса-йога, аштанга-виньяса-йога, йога-нидра, кундалини-йога и бикрам-йога.
- Рассмотреть особенности каждой практики и их влияние на физическое и духовное развитие.
- Определить противопоказания к занятиям различными видами йоговских практик.
- Изучить частоту практики и рекомендации для начинающих.

### 14.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплины и практики, знания и умения по которым необходимы как "входные" при изучении данной дисциплины	Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги, Основы анатомии человека, Нормативно-правовое регулирование в области образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, Общая педагогика и психология
Дисциплины, практики, ГИА, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге, Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом, Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации

### 14.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. Перечень развиваемых и контролируемых в образовательном процессе знаний, умений и навыков формируется на основе нижеприведенного списка.

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные программой. Программа устанавливает следующие Общие компетенции

Общие компетенции		
Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
<b>Категория (группа) общих компетенций:</b>		
ОК-10 Осуществлять профилактику травматизма,	Планирует способы (форм и методов) профилактики травматизма,	Умения: демонстрирует умение решать ситуационные задачи по созданию безопасной среды;

обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	обеспечения охраны жизни и здоровья детей в методических материалах.	по планированию мероприятий по подготовке к защите детей и взрослых в чрезвычайных ситуациях; по профилактике травматизма, обеспечении охраны жизни и здоровья детей. Знания: основ безопасной образовательной среды; формы и методы профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни здоровья детей
---	--	---

#### Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Профессиональные компетенции			
Код и наименование профессиональной компетенции (ПК)	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Основание (профстандарт, анализ опыта)
<b>Тип задач профессиональной деятельности:</b> Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры			
<b>Задача профессиональной деятельности:</b> физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей			
<b>Объект или область знания:</b> задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи; задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи; документационное обеспечение процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.			
ПК-2.6 Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности	Качественное составления календаря соревнований, программ, планов физкультурно-спортивной деятельности. Точность и грамотность оформления документации в области физкультурно-спортивной деятельности.	Знать: - виды документации, требования к ее оформлению. Уметь: - заполнять и вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности. Владеть: - навыком ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.	01.005 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)

#### 14.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на освоение учебной дисциплины, составляет 43.0 часа(ов).

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	6
лекции (Л)	6.0
практические занятия (ПЗ)	0.0
семинары (С)	0.0
лабораторные работы (ЛР)	0.0
Самостоятельная работа (СР, всего),	34.0
Промежуточная аттестация	3

Общая трудоемкость	43.0
--------------------	------

## 14.5. Содержание учебной дисциплины

### 14.5.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1.	Джнана-йога, Карма-йога, Бхакти-йога	Джнана-йога: путь знания и самопознания. Карма-йога: путь бескорыстного труда и служения. Бхакти-йога: путь любви и преданности Богу. Медитация и концентрация в йоге: раджа-йога и джнана-йога. Аскезы и духовные практики в йоге. Роль нравственности и морали в йоге. Интеграция различных направлений йоги в повседневной жизни. Практика йоги для духовного развития и здоровья.
2.	Мантра-йога, Дхиана-йога (Аштанга-йога), Раджа-йога	Мантра-йога: использование мантр для концентрации ума и достижения духовного просветления. Ведические мантры: происхождение и значение. Классификация мантр по назначению. Дхиана-йога: медитация и внутреннее созерцание. Раджа-йога: практика высших ступеней йоги, направленных на работу с умом.
3.	Хатха-йога, Лайя-йога, Крийя-йога	Хатха-йога: физические упражнения и дыхательные практики. Лайя-йога: медитация и работа с сознанием. Крийя-йога: динамические практики и энергетическое равновесие. Асаны и пранаямы в хатха-йоге: укрепление мышц и нормализация давления. Медитация и её влияние на нервную систему. Практика лайя-йоги для успокоения ума и восстановления ресурсов организма. Динамические практики крийя-йоги для укрепления мышц и улучшения гибкости.

### 14.5.3. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	№ (наименование) раздела (темы) учебной дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛР	С	СР	Всего
1	Джнана-йога, Карма-йога, Бхакти-йога	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	13.0
2	Мантра-йога, Дхиана-йога (Аштанга-йога), Раджа-йога	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	14.0
3	Хатха-йога, Лайя-йога, Крийя-йога	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	13.0

## 14.6. Лабораторный практикум

Лабораторные практикумы программой не предусмотрены.

## 14.7. Семинары

Семинары программой не предусмотрены.

## 14.8. Практические занятия

Практические занятия программой не предусмотрены.

## 14.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины:

а) основная литература:

-Запорожцев В., Печорин Э., Михеева А./ Джнана йога. Аксиоматика йоги. – М.: ООО «Йога Пресс», 2013. / – 340 с.

-Три великие мантры в изложении просветлённых мудрецов / “Библиотека пилигрима” Выпуск 3. - Краснодар / - 54 с.

-Виды йоги сегодня / - 1 с.

-Рамачарака, Йог / Хатха-Йога. Йогическая философия физического благополучия. / Перевод с английского, комментарии, редакция и составление Йога Раманантаты. – М.: Книгоиздательство «АБВ», 2017 / – 288 с.

б) дополнительная литература:

- Шри Свами ШИВАНАНДА. / Практика Карма Йоги. / Перевод на русский язык, примечания, редакция: Александр Петрович ОЧАПОВСКИЙ. - Уфа, 2001. / - 104 с.

- Шри Свами ШИВАНАНДА / Бхакти Йога / Перевод на русский язык, примечания, редакция: Александр Петрович ОЧАПОВСКИЙ. - Уфа, 2001. / - 55 с.

- Мантра-йога самхита / Перевод части книги «Mantra-Yoga Samhita» выполнен Школой Йоги Натхов, 2009. / - 11 с.

- Джон Скотт / Аштанга-йога. Полное пошаговое руководство, 2007. / - 143 с.

- Йог Рамачарака / Раджа-йога, 2005. / - 35 с.

- Сатгуру Свами Вишну Дэв / СИЯНИЕ ДРАГОЦЕННЫХ ТАИН ЛАЙЯ-ЙОГИ / ГУХЬЯ РАТНА ПРАДИПИКА, Том I / Вселенская община Лайя-йоги / Дивья-лока, 2004. - 410 с.

- Запорожцев В., Михеева А. / Крия йога. Йога простирации. – М.: ООО «Йога Пресс», 2013. / – 236 с.

в) программное обеспечение:

не требуется.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Использование баз данных, информационно-справочных и поисковых систем для данной программы не предусмотрено.

#### **14.10. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Дополнительная профессиональная программа обучения обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем дисциплинам.

Предполагается, что каждый обучающийся обеспечивается доступом к информационно-образовательной среде, содержащей необходимую учебную и учебно-методическую литературу.

Учебно-методические материалы, необходимые для изучения программы, представляется слушателям в личном кабинете системы, на электронном носителе, а также посредством предоставления доступа к электронной библиотеке, что позволяет обеспечить освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной учебной литературы по дисциплинам основной части цикла.

В образовательной организации предоставлен доступ к сети «Интернет» для административно-управленческой деятельности и учебного процесса. Все компьютеры в образовательной организации имеют выход в интернет и соединены в локальную вычислительную сеть.

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ включает следующие составляющие:

а) Каналы связи.

б) Компьютерное оборудование.

в) Периферийное оборудование.

г) Программное обеспечение.

д) Систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды.

#### **14.11. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины**

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы нормативного правового обеспечения. В процессе изучения учебной дисциплины упор делается на изучение нормативной правовой базы.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссиях, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Самостоятельная работа организуется в рамках отведенного времени по заданиям, выдаваемым в конце каждого занятия с указанием отрабатываемых учебных вопросов, методических пособий по их отработке и литературы. Самостоятельная работа проводится в следующих формах: систематическая отработка лекционного материала; подготовка к групповым и семинарским занятиям. В ходе самостоятельной работы обучающиеся получают консультации у преподавателей.

Практическая часть учебной дисциплины отрабатывается на практических занятиях. На практических занятиях развиваются умения работать с действующей нормативной правовой и методической базой; работать с правовыми базами данных, базами данных, а также формируются навыки реализации требований нормативных и методических документов, а также действующего законодательства.

#### **14.12. Форма аттестации и оценочные материалы**

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе всех видов занятий в форме, избранной преподавателем.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачёта. Зачет принимается преподавателями, читающими лекции по данной учебной дисциплине в соответствии с перечнем основных вопросов, выносимых для контроля знаний обучающихся.

Перечень тестов:

1. Что является основной целью йоги?

- а) Развитие гибкости и силы
- б) Достижение гармонии между телом, разумом и духом
- в) Улучшение физического здоровья

2. Какой тип дыхания используется в йоге?

- а) Грудное дыхание
- б) Диафрагмальное дыхание
- в) Полное дыхание

3. Что такое асана в йоге?

- а) Комплекс упражнений для развития гибкости
- б) Поза для медитации
- в) Оба варианта верны

4. Что такое пранаяма в йоге?

- а) Техника управления дыханием
- б) Набор дыхательных упражнений
- в) Оба варианта верны

5. Что такое медитация в йоге?

- а) Сосредоточение внимания на дыхании
- б) Сосредоточение внимания на объекте или мысли

в) Оба варианта верны

6. Что такое карма-йога?

а) Практика бескорыстного служения другим

б) Практика самоотречения

в) Оба варианта верны

7. Что такое бхакти-йога?

а) Практика преданности божеству

б) Практика любви ко всем живым существам

в) Оба варианта верны

8. Что такое джнана-йога?

а) Практика самопознания через изучение священных текстов

б) Практика самоанализа и осознания своего истинного «Я»

в) Оба варианта верны

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Критерии оценки выполнения задания
Тестовое задание	Тестирование – это форма оперативного, объективного и сплошного измерения знаний обучающихся, выполняющая не только диагностическую функцию, нацеленную на выявлении уровня знаний, умений, навыков студента, но и обучающую и воспитательную функции, что, несомненно, повышает прикладную ценность тестирования. Обучающая функция тестирования состоит в мотивировании студента к активизации работы по усвоению учебного материала, с одной стороны, а с другой стороны, позволяет ему, задействовав резервы памяти, не только вспомнить, но и закрепить изучаемый материал. Воспитательная функция проявляется в периодичности и неизбежности тестового контроля, что дисциплинирует и организует работу студентов, помогает выявить и устранить пробелы в знаниях. Тестирование формируют навыки по работе с учебным материалом и извлечению информации.	- оценка «отлично» (86 баллов и выше) выставляется студенту, если 90% теста выполнено верно; – оценка «хорошо» (66-86 баллов), если 80% теста выполнено верно; – оценка «удовлетворительно» (51-66 баллов), если не менее 60% теста выполнено верно; – оценка «неудовлетворительно» (0-51 балла), если 60% теста выполнено не верно.

## 15. Рабочая программа учебной дисциплины «Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации»

**15.1. Цель: дисциплины - обучение методам преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям и релаксации для гармоничного развития личности.**

Основные задачи освоения дисциплины:

- Изучить основные понятия и принципы йогических практик.
- Ознакомиться с различными видами асан, медитационных техник и пранаям.
- Рассмотреть особенности преподавания каждой из этих практик.
- Изучить методики обучения различным видам релаксации.
- Овладеть техниками безопасности и предотвращения возможных травм при выполнении упражнений.
- Научиться применять полученные знания на практике.

**15.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки**

Дисциплины и практики, знания и умения по которым необходимы как	Виды йогических практик, Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги, Основы анатомии человека, Нормативно-правовое
--	--

"входные" при изучении данной дисциплины	регулирование в области образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, Общая педагогика и психология
Дисциплины, практики, ГИА, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге, Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом

### 15.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. Перечень развиваемых и контролируемых в образовательном процессе знаний, умений и навыков формируется на основе нижеприведенного списка.

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные программой. Программа устанавливает следующие Общие компетенции

Общие компетенции		
Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
<b>Категория (группа) общих компетенций:</b>		
ОК-5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	Решает различные задачи при использовании информационно-коммуникационных технологий.	Умения: организовывать пространство и время труда в соответствии с требованиями безопасности, гигиены и комфорта; использовать сервисы и информационные ресурсы сети Интернет в профессиональной деятельности. Знания: возможности использования ресурсов сети Интернет для совершенствования профессиональной деятельности, профессионального и личностного развития аппаратное и программное обеспечение персонального компьютера (ПК), применяемое в профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Профессиональные компетенции			
Код и наименование профессиональной компетенции (ПК)	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Основание (профстандарт, анализ опыта)
<b>Тип задач профессиональной деятельности:</b> Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры			
<b>Задача профессиональной деятельности:</b> физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей			
<b>Объект или область знания:</b> задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи; задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи; документационное обеспечение процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.			
ПК-2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты	Оценка деятельности учащихся к физкультурно-спортивной деятельности. Осуществление различных видов контроля и учета при подготовке и проведении физкультурно-спортивной деятельности.	Знать: - дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте, используемые на занятиях по физической подготовке; - методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с	01.005 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего,

деятельности обучающихся	Соблюдение требований к оценке процесса и результата деятельности обучающихся.	<p>различными группами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие закономерности и методики подготовки в спортивной деятельности обучающихся;</li> <li>- возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирование двигательных навыков;</li> <li>- методы и организацию различного контроля на занятиях;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство;</li> <li>- осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии;</li> <li>- осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий;</li> <li>- анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- выполнять основные технические и тактические приемы предусмотренные учебной программой.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком проведения диагностики физической подготовленности обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции.</li> </ul>	основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)
--------------------------	--	---	---

#### 15.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на освоение учебной дисциплины, составляет 57.0 часа(ов).

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	8
лекции (Л)	8.0
практические занятия (ПЗ)	0.0
семинары (С)	0.0
лабораторные работы (ЛР)	0.0
Самостоятельная работа (СР, всего),	46.0
Промежуточная аттестация	3
Общая трудоемкость	57.0

#### 15.5. Содержание учебной дисциплины

##### 15.5.1. Содержание разделов учебной дисциплины



№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1.	Методы преподавания асан	Асаны: классификация и назначение. Техника безопасности при выполнении асан. Принципы построения практики хатха-йоги. Время занятий и типы асан. Основной комплекс асан (стоячие, балансы, сидячие, лёжа на животе, лёжа на спине, прогибы). Шавасана: длительность и место в практике. Принципы объединения асан в связки. Ключевые элементы травмобезопасности в практике асан.
2.	Методы преподавания базовых медитационных техник	Основы медитации: определение, польза и принципы. Техники релаксации и снижения стресса. Выбор подходящей медитационной техники. Подготовка к медитации: выбор места, времени и одежды. Основы правильного дыхания и его роль в медитации. Концентрация внимания и методы фокусировки. Визуализация и аффирмации в медитации. Продвинутые техники медитации: медитация на звук, мантру и чакры. Интеграция медитации в повседневную жизнь. Преодоление трудностей и ошибок в медитации.
3.	Методы преподавания пранаям	Виды пранаям: апана-вайю, самана-вайю, прана-вайю, удана-вайю и вяна-вайю. Техники пранаямы: позвоночное дыхание, капалабхати, бхастрика, горловое дыхание и ноздревое дыхание. Значение пранаямы: важность сознательного регулирования дыхания для нормализации работы организма и достижения духовного развития. Нормализация саманы: скрученные асаны, наклоны, позы в положении сидя и мула-и уддияна-бандхи. Активация праны-вайю: вибрационные техники, асаны-прогибы и асаны с акцентом на руки и плечевой пояс. Шаткармы для выведения избыточной слизи из дыхательных путей: капалабхати и нети. Упражнения для нормализации прана-вайю: использование шаткарм для выведения избыточной слизи и дыхательных техник (капалабхати и нети). Акценты в пранаяме: важность выдоха, вдоха и задержки дыхания для распределения энергии и вывода нечистот из организма. Простые дыхательные техники: позвоночное дыхание, капалабхати и другие. Усложнение техник: добавление задержки дыхания на вдохе, выдохе и обоих этапах. Выполнение пранаям: в любой удобной вертикальной асане с прямой спиной, сидя или стоя.
4.	Методы преподавания релаксации	Нервно-мышечная релаксация: выполнение определённых упражнений для снижения активности и сокращения мышечной мускулатуры. Прогрессивная мышечная релаксация по методу Э. Джекобсона: образец релаксационной гимнастики с описанием упражнений для детей. Аутогенная тренировка: метод психологической коррекции, психопрофилактики и психогигиены, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма ребёнка.

### 15.5.3. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	№ (наименование) раздела (темы) учебной дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛР	С	СР	Всего
1	Методы преподавания асан	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	14.0
2	Методы преподавания базовых медитационных техник	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	13.0
3	Методы преподавания пранаям	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	14.0
4	Методы преподавания релаксации	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	13.0

### 15.6. Лабораторный практикум

Лабораторные практикумы программой не предусмотрены.

### **15.7. Семинары**

Семинары программой не предусмотрены.

### **15.8. Практические занятия**

Практические занятия программой не предусмотрены.

### **15.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины:**

а) основная литература:

-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ВУЗОВ: Составители: Н.Н. Василюк, Т.А. Малышева. / Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2016 / – 40 с.

-Учебник медитации. — М.: Амрита, 2012. — 192 с.

-Б. К. С. Айенгар / ПРАНАЯМА, ИСКУССТВО ДЫХАНИЯ / - 190 с.

-И.Е.Марина / ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СЕАНСА РЕЛАКСАЦИИ. - Красноярск, 2016 / - 99 с.

б) дополнительная литература:

- РАЗЪЯСНЕНИЯ ДЛЯ ДЕМОНСТРАЦИИ АСАН, 2015 / - 11 с.

- Н.А. ИВАНОВА / ЭЛЕМЕНТЫ ТРАДИЦИОННЫХ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕ / Саратов, 2019. / - 61 с.

- Камалашила (Энтони Матгьюз) / Медитация. Буддийский путь покоя и прозрения. — Пер. с англ. — СПб.: Уддияна, 2003 / — 320 с.

- Роман Доля / Техника и практика медитаций, 2013 / - 90 с.

- Андрэ ван Лисбет / "Пранаяма", Путь к тайнам йоги. / 123 с.

- ШРИ СВАМИ РАМА / ЖИЗНЬ СРЕДИ ГИМАЛАЙСКИХ ЙОГОВ. ДУХОВНЫЕ ОПЫТЫ, 2002 / - 666 с.

- МЕТОД ПРОГРЕССИВНОЙ РЕЛАКСАЦИИ Э. ДЖЕКОБСОНА , ФАЗЫ И ШАГИ / 2 с.

- Мастер-класс для педагогов / "Снятие психического напряжения с помощью релаксации " / Маслова Марина Владимировна. - г. Буй, 2020 / - 18 с.

в) программное обеспечение:

не требуется.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Использование баз данных, информационно-справочных и поисковых систем для данной программы не предусмотрено.

### **15.10. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Дополнительная профессиональная программа обучения обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем дисциплинам.

Предполагается, что каждый обучающийся обеспечивается доступом к информационно-образовательной среде, содержащей необходимую учебную и учебно-методическую литературу.

Учебно-методические материалы, необходимые для изучения программы, представляется слушателям в личном кабинете системы, на электронном носителе, а также посредством предоставления доступа к электронной библиотеке, что позволяет обеспечить освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной учебной литературы по дисциплинам основной части цикла.

В образовательной организации предоставлен доступ к сети «Интернет» для административно-управленческой деятельности и учебного процесса. Все компьютеры в образовательной организации имеют выход в интернет и соединены в локальную вычислительную сеть.

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ включает следующие составляющие:

- а) Каналы связи.
- б) Компьютерное оборудование.
- в) Периферийное оборудование.
- г) Программное обеспечение.
- д) Систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды.

### **15.11. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины**

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы нормативного правового обеспечения. В процессе изучения учебной дисциплины упор делается на изучение нормативной правовой базы.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссиях, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Самостоятельная работа организуется в рамках отведенного времени по заданиям, выдаваемым в конце каждого занятия с указанием отрабатываемых учебных вопросов, методических пособий по их отработке и литературы. Самостоятельная работа проводится в следующих формах: систематическая отработка лекционного материала; подготовка к групповым и семинарским занятиям. В ходе самостоятельной работы обучающиеся получают консультации у преподавателей.

Практическая часть учебной дисциплины отрабатывается на практических занятиях. На практических занятиях развиваются умения работать с действующей нормативной правовой и методической базой; работать с правовыми базами данных, базами данных, а также формируются навыки реализации требований нормативных и методических документов, а также действующего законодательства.

### **15.12. Форма аттестации и оценочные материалы**

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе всех видов занятий в форме, избранной преподавателем.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачёта. Зачёт принимается преподавателями, читающими лекции по данной учебной дисциплине в соответствии с перечнем основных вопросов, выносимых для контроля знаний обучающихся.

Перечень тестов:

1. Что такое релаксационные асаны?

- а) Позы в йоге для расслабления
- б) Позы для медитации
- в) Позы для укрепления мышц

2. Какая поза является классической для релаксации?

- а) Шавасана
- б) Сукхасана
- в) Сиддхасана

3. Какие техники используются для выполнения релаксационных асан?

- а) Техники визуализации и концентрации
- б) Техники дыхания и визуализации
- в) Техники медитации и визуализации

4. Что такое медитационная поза?

- а) Поза для релаксации
- б) Поза для медитации
- в) Поза для укрепления мышц

5. Какие основные аспекты учитываются при выборе медитационной позы?

- а) Удобство и комфорт
- б) Философский аспект
- в) Индивидуальные особенности практикующего

6. Что такое пранаяма?

- а) Базовые медитационные техники
- б) Техники релаксации
- в) Техники управления дыханием

7. Что такое релаксация?

- а) Состояние полного расслабления
- б) Процесс восстановления сил после стресса
- в) Способность быстро восстанавливать силы после нагрузок

8. Шавасана это?

- а) Поза трупа, в которой человек лежит на спине, полностью расслабившись и закрыв глаза
- б) Медитационная поза, в которой человек сидит на полу со скрещёнными ногами
- в) Поза, в которой человек сидит на пятках, перенося вес тела на колени и лодыжки

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Критерии оценки выполнения задания
Тестовое задание	Тестирование – это форма оперативного, объективного и сплошного измерения знаний обучающихся, выполняющая не только диагностическую функцию, нацеленную на выявлении уровня знаний, умений, навыков студента, но и обучающую и воспитательную функции, что, несомненно, повышает прикладную ценность тестирования. Обучающая функция тестирования состоит в мотивировании студента к активизации работы по усвоению учебного материала, с одной стороны, а с другой стороны, позволяет ему, задействовав резервы памяти, не только вспомнить, но и закрепить изучаемый материал. Воспитательная функция проявляется в периодичности и неизбежности тестового контроля, что дисциплинирует и организует работу студентов, помогает выявить и устранить пробелы в знаниях. Тестирование формируют навыки по работе с учебным материалом и извлечению информации.	- оценка «отлично» (86 баллов и выше) выставляется студенту, если 90% теста выполнено верно; – оценка «хорошо» (66-86 баллов), если 80% теста выполнено верно; – оценка «удовлетворительно» (51-66 баллов), если не менее 60% теста выполнено верно; – оценка «неудовлетворительно» (0-51 балла), если 60% теста выполнено не верно.

## 16. Рабочая программа учебной дисциплины «Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом»

**16.1. Цель дисциплины - изучить энергетические каналы, потоки и чакры, их взаимосвязь с организмом и влияние на физическое и психическое здоровье человека.**

Основные задачи освоения дисциплины:

- Изучить основы энергетического функционирования человека и центральный энергетический поток.
- Рассмотреть взаимодействие энергетических каналов и чакр с физическим и психическим здоровьем.
- Проанализировать работу основных чакр и их связь с различными аспектами жизни и здоровья человека.
- Изучить методы диагностики и гармонизации энергетических потоков и чакр.
- Освоить практические упражнения для работы с энергетическими каналами и чакрами.

### 16.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплины и практики, знания и умения по которым необходимы как "входные" при изучении данной дисциплины	Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации, Виды йоговских практик, Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги, Основы анатомии человека, Нормативно-правовое регулирование в области образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, Общая педагогика и психология
Дисциплины, практики, ГИА, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге

### 16.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. Перечень развиваемых и контролируемых в образовательном процессе знаний, умений и навыков формируется на основе нижеприведенного списка.

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные программой. Программа устанавливает следующие Общие компетенции

Общие компетенции		
Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
<b>Категория (группа) общих компетенций:</b>		
ОК-11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм	Использует необходимые нормативно-правовые документы в процессе профессиональной деятельности. Использует в учебном процессе правовые нормы.	Умения: использовать нормативно-правовые документы; понимать профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. Знания: нормативно-правовые документы регулирующие профессиональную деятельность; правовых норм регулирующих профессиональную деятельность.

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Профессиональные компетенции			
Код и наименование профессиональной компетенции (ПК)	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Основание (профстандарт, анализ опыта)
<b>Тип задач профессиональной деятельности:</b> Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры			

<b>Задача профессиональной деятельности:</b> физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей			
<b>Объект или область знания:</b> задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи; задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи; документационное обеспечение процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.			
ПК-2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	Оценка деятельности учащихся к физкультурно-спортивной деятельности. Осуществление различных видов контроля и учета при подготовке и проведении физкультурно-спортивной деятельности. Соблюдение требований к оценке процесса и результата деятельности обучающихся.	Знать: - дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте, используемые на занятиях по физической подготовке; - методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами; - общие закономерности и методики подготовки в спортивной деятельности обучающихся; - возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирование двигательных навыков; - методы и организацию различного контроля на занятиях; Уметь: - организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство; - осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии; - осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий; - анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - выполнять основные технические и тактические приемы предусмотренные учебной программой. Владеть: - навыком проведения диагностики физической подготовленности обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции.	01.005 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)

#### 16.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на освоение учебной дисциплины, составляет 30.0 часа(ов).

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	4
лекции (Л)	4.0
практические занятия (ПЗ)	0.0
семинары (С)	0.0
лабораторные работы (ЛР)	0.0
Самостоятельная работа (СР, всего),	23.0
Промежуточная аттестация	3
Общая трудоемкость	30.0

## 16.5. Содержание учебной дисциплины

### 16.5.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1.	Энергетические каналы и потоки	Введение в энергетическое устройство человека. Центральный поток и его роль в энергетическом функционировании. Чакры и их значение в энергетическом балансе. Каналы и меридианы: структура и функции. Энергетические центры и их связь с органами и системами организма. Потоки энергии и их влияние на физическое и эмоциональное состояние. Диагностика и балансировка энергетических каналов и чакр. Техники работы с энергиями: медитация, йога, массаж. Применение энергетических практик в повседневной жизни. Связь энергетических каналов и потоков с духовным развитием.
2.	Чакры и их взаимодействие с организмом	Введение в учение о чакрах. Основные понятия и терминология. Семь основных чакр и их расположение. Цвет и частота каждой чакры. Функции чакр и их влияние на организм. Взаимодействие чакр между собой. Влияние чакр на физическое здоровье. Влияние чакр на эмоциональное состояние. Влияние чакр на интуицию и мудрость. Развитие и гармонизация чакр.

### 16.5.3. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	№ (наименование) раздела (темы) учебной дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛР	С	СР	Всего
1	Энергетические каналы и потоки	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	14.0
2	Чакры и их взаимодействие с организмом	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	13.0

## 16.6. Лабораторный практикум

Лабораторные практикумы программой не предусмотрены.

## 16.7. Семинары

Семинары программой не предусмотрены.

## 16.8. Практические занятия

Практические занятия программой не предусмотрены.

## **16.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины:**

а) основная литература:

-Центр Изучения Эзотерического Наследия и Развития Сознания / Пособие по Энергетическим Практикам, 2008 / 69 с.

-Владимир Табачник / Биоэнергетика для начинающих / 57 с.

б) дополнительная литература:

- Публикация из книги Тагира Абдулла Аль Булгари из серии «Фантастические методы лечения волжских булгар». / Перевод с венгерского языка по изданию 1993-2001. / - 23 с.

- Баранова С.В. / Путь Воина Духа. Об энергетических структурах. – М.: Издательство ЦПФС "Единение", 2008. / – 72 с.

- Елена Петровна Блаватская, Чарлз Уэбстер Ледбитер / Чакры / Пер. с англ. – Изд. 8-е.: Новый Акрополь; Москва, 2012 / - 165

- Чакры души. Основные понятия / - 10 с.

в) программное обеспечение:

не требуется.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Использование баз данных, информационно-справочных и поисковых систем для данной программы не предусмотрено.

## **16.10. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Дополнительная профессиональная программа обучения обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем дисциплинам.

Предполагается, что каждый обучающийся обеспечивается доступом к информационно-образовательной среде, содержащей необходимую учебную и учебно-методическую литературу.

Учебно-методические материалы, необходимые для изучения программы, представляется слушателям в личном кабинете системы, на электронном носителе, а также посредством предоставления доступа к электронной библиотеке, что позволяет обеспечить освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной учебной литературы по дисциплинам основной части цикла.

В образовательной организации предоставлен доступ к сети «Интернет» для административно-управленческой деятельности и учебного процесса. Все компьютеры в образовательной организации имеют выход в интернет и соединены в локальную вычислительную сеть.

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ включает следующие составляющие:

а) Каналы связи.

б) Компьютерное оборудование.

в) Периферийное оборудование.

г) Программное обеспечение.

д) Систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды.

## **16.11. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины**

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы нормативного правового обеспечения. В процессе изучения учебной дисциплины упор делается на изучение нормативной правовой базы.



Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссиях, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Самостоятельная работа организуется в рамках отведенного времени по заданиям, выдаваемым в конце каждого занятия с указанием отрабатываемых учебных вопросов, методических пособий по их отработке и литературы. Самостоятельная работа проводится в следующих формах: систематическая отработка лекционного материала; подготовка к групповым и семинарским занятиям. В ходе самостоятельной работы обучающиеся получают консультации у преподавателей.

Практическая часть учебной дисциплины отрабатывается на практических занятиях. На практических занятиях развиваются умения работать с действующей нормативной правовой и методической базой; работать с правовыми базами данных, базами данных, а также формируются навыки реализации требований нормативных и методических документов, а также действующего законодательства.

## **16.12. Форма аттестации и оценочные материалы**

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе всех видов занятий в форме, избранной преподавателем.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачёта. Зачёт принимается преподавателями, читающими лекции по данной учебной дисциплине в соответствии с перечнем основных вопросов, выносимых для контроля знаний обучающихся.

Перечень тестов:

1. Сколько чакр расположено на теле человека?

- а) 7
- б) 9
- в) 8

2. Какая чакра отвечает за сексуальную энергию и удовольствия?

- а) Корневая
- б) Сакральная
- в) Сердечная

3. Какая чакра контролирует чувство любви?

- а) Корневая
- б) Сакральная
- в) Сердечная

4. Какая чакра управляет вашей общительностью и уверенностью в себе?

- а) Корневая
- б) Сакральная
- в) Горловая

5. Сколько энергетических каналов проходит через чакры?

- а) 1
- б) 2
- в) 3

6. Как называется первая чакра, расположенная у основания позвоночника?

- а) Корневая

б) Венечная

в) Бровная

7. Какая чакра расположена в области пупка?

а) Корневая

б) Сакральная

в) Горловая

8. Какая чакра находится в центре лба?

а) Венечная

б) Бровная

в) Солнечное сплетение

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Критерии оценки выполнения задания
Тестовое задание	Тестирование – это форма оперативного, объективного и сплошного измерения знаний обучающихся, выполняющая не только диагностическую функцию, нацеленную на выявлении уровня знаний, умений, навыков студента, но и обучающую и воспитательную функции, что, несомненно, повышает прикладную ценность тестирования. Обучающая функция тестирования состоит в мотивировании студента к активизации работы по усвоению учебного материала, с одной стороны, а с другой стороны, позволяет ему, задействовав резервы памяти, не только вспомнить, но и закрепить изучаемый материал. Воспитательная функция проявляется в периодичности и неизбежности тестового контроля, что дисциплинирует и организует работу студентов, помогает выявить и устранить пробелы в знаниях. Тестирование формируют навыки по работе с учебным материалом и извлечению информации.	- оценка «отлично» (86 баллов и выше) выставляется студенту, если 90% теста выполнено верно; – оценка «хорошо» (66-86 баллов), если 80% теста выполнено верно; – оценка «удовлетворительно» (51-66 баллов), если не менее 60% теста выполнено верно; – оценка «неудовлетворительно» (0-51 балла), если 60% теста выполнено не верно.

## 17. Рабочая программа учебной дисциплины «Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге»

**17.1. Цель дисциплины — обеспечить индивидуальный подход к каждому ученику, учитывая его возраст, физические возможности и психологические особенности. Это позволяет создать комфортную атмосферу на занятиях, повысить эффективность обучения и достичь наилучших результатов.**

Основные задачи освоения дисциплины:

- Определение особенностей подхода к клиентам разных возрастных групп.
- Изучение психологических методов работы с клиентами разных возрастов.
- Разработка рациональных стратегий для достижения желаемого результата.
- Получение знаний и навыков по управлению группами и общению с клиентами разных возрастов.
- Анализ эффективности методов и приёмов работы с клиентами разных возрастов.
- Изучение теории и практики применения психологических методов и техник.
- Приобретение навыков и знаний в области травмобезопасности при занятии йогой.
- Овладение методикой построения индивидуальных и групповых практик йоги с учётом особенностей разных возрастных групп.

### 17.2. Место учебной дисциплины в структуре программы профессиональной переподготовки

Дисциплины и практики, знания и умения по которым	Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом, Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации, Виды йоговских практик, Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги,
---	--

необходимы как "входные" при изучении данной дисциплины	Основы анатомии человека, Нормативно-правовое регулирование в области образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, Общая педагогика и психология
Дисциплины, практики, ГИА, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	Знания, умения и навыки, полученные в результате изучения данной учебной дисциплины, используются при изучении последующих учебных дисциплин программы профессиональной переподготовки.

### 17.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить знания, умения и навыки, которые позволят сформировать соответствующие компетенции для его нового вида профессиональной деятельности. Перечень развиваемых и контролируемых в образовательном процессе знаний, умений и навыков формируется на основе нижеприведенного списка.

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные программой. Программа устанавливает следующие Общие компетенции

Общие компетенции		
Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
<b>Категория (группа) общих компетенций:</b>		
ОК-5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	Решает различные задачи при использовании информационно-коммуникационных технологий.	Умения: организовывать пространство и время труда в соответствии с требованиями безопасности, гигиены и комфорта; использовать сервисы и информационные ресурсы сети Интернет в профессиональной деятельности. Знания: возможности использования ресурсов сети Интернет для совершенствования профессиональной деятельности, профессионального и личностного развития аппаратное и программное обеспечение персонального компьютера (ПК), применяемое в профессиональной деятельности.

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Профессиональные компетенции			
Код и наименование профессиональной компетенции (ПК)	Наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Основание (профстандарт, анализ опыта)
<b>Тип задач профессиональной деятельности:</b> Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры			
<b>Задача профессиональной деятельности:</b> физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей			
<b>Объект или область знания:</b> задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс физического воспитания детей, подростков и молодежи; задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (организациями образования, культуры, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам физического воспитания детей, подростков и молодежи; документационное обеспечение процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей.			
ПК-2.3 Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к	Проведение агитационной и разъяснительной работы с родителями в области физкультурно-спортивной деятельности. Применение эффективных форм и	Знать: - формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;	01.005 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного,

<p>участию в физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>методов взаимодействия с родителями и учащимися для участия в физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию и методику проведения занятий по физкультурно-спортивной деятельности в внеклассной работе;</li> <li>- основные правила соревнований в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- нравственные, духовные и эстетические ценности физической культуры и спорта, освоение которых происходит в ходе занятий;</li> <li>- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте, используемые на занятиях по физической культуре.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- комплектовать состав кружка, секции, студии, клубного или другого детского объединения и сохранять состав обучающихся в течение срока обучения;</li> <li>- планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями; подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;</li> <li>- организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство;</li> <li>- осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком проведения диагностики физической подготовленности обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции.</li> </ul>	<p>начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)</p>
---	--	--	---

#### 17.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общий объем времени, отводимого на освоение учебной дисциплины, составляет 30.0 часа(ов).

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	4
лекции (Л)	4.0
практические занятия (ПЗ)	0.0
семинары (С)	0.0
лабораторные работы (ЛР)	0.0
Самостоятельная работа (СР, всего),	23.0

Промежуточная аттестация	3
Общая трудоемкость	30.0

## 17.5. Содержание учебной дисциплины

### 17.5.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1.	Техника безопасности при занятиях йогой. Показания и противопоказания к занятиям йогой	Показания к занятиям йогой: улучшение физического и психического здоровья, снижение стресса и укрепление иммунитета. Противопоказания к занятиям йогой: недавние операции, серьёзные заболевания и состояния, которые могут усугубиться при занятиях йогой. Разминка и подготовка к занятиям йогой: важность разогрева мышц и суставов перед практикой. Асаны и их выполнение: основные асаны, техника безопасности и правильное выполнение упражнений. Йога в сочетании с другими видами физической активности: сочетание йоги с бегом, плаванием и силовыми тренировками. Йога в повседневной жизни: интеграция практики в повседневные дела, использование йоги для поддержания здоровья и благополучия. Йога и психоэмоциональное состояние: влияние практики на настроение, уровень стресса и общее самочувствие.
2.	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге	Особенности восприятия информации клиентами разных возрастов. Создание комфортных условий для клиентов разных возрастов в клиентской зоне. Ориентация на время выполнения работ и соблюдение сроков для клиентов разных возрастов. Работа с клиентами молодого возраста: учёт особенностей восприятия информации и внимание к комфорту. Работа с клиентами среднего возраста: конкретизация услуг и работ, предоставление детального описания. Работа с клиентами старшего возраста: создание комфортной среды, доступное изложение предложений.

### 17.5.3. Разделы учебной дисциплины и виды занятий

№ п/п	№ (наименование) раздела (темы) учебной дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛР	С	СР	Всего
1	Техника безопасности при занятиях йогой. Показания и противопоказания к занятиям йогой	2.0	0.0	0.0	0.0	12.0	14.0
2	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге	2.0	0.0	0.0	0.0	11.0	13.0

## 17.6. Лабораторный практикум

Лабораторные практикумы программой не предусмотрены.

## 17.7. Семинары

Семинары программой не предусмотрены.

## 17.8. Практические занятия

Практические занятия программой не предусмотрены.

## 17.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины:

а) основная литература:

-Методическая памятка для педагогов «Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по фитнес-аэробике» / Смирнова Г. Е. / Тольятти, 2019 / - 3 с.

-Солопов И.Н. / СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ВОСПРИЯТИЯ ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Волгоград.: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2007. / - 184 с.

б) дополнительная литература:

- Общие рекомендации для занятий йогой / - 8 с.

- ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ПРАКТИКЕ ЙОГИ / Йогаво / - 5 с.

- Технологии услуг в индустрии спорта и активного досуга : учебное пособие / Л.К. Тропина, Л.Н. Фитина, Т.Б. Голубева, Н.Б. Серова ; [под общ. ред. Л. Н. Фитиной] ; Мин-во науки и высшего образования РФ.— Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020.— 144 с

в) программное обеспечение:

не требуется.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Использование баз данных, информационно-справочных и поисковых систем для данной программы не предусмотрено.

### **17.10. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Дополнительная профессиональная программа обучения обеспечивается учебно-методической документацией и материалами по всем дисциплинам.

Предполагается, что каждый обучающийся обеспечивается доступом к информационно-образовательной среде, содержащей необходимую учебную и учебно-методическую литературу.

Учебно-методические материалы, необходимые для изучения программы, представляется слушателям в личном кабинете системы, на электронном носителе, а также посредством предоставления доступа к электронной библиотеке, что позволяет обеспечить освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной учебной литературы по дисциплинам основной части цикла.

В образовательной организации предоставлен доступ к сети «Интернет» для административно-управленческой деятельности и учебного процесса. Все компьютеры в образовательной организации имеют выход в интернет и соединены в локальную вычислительную сеть.

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ включает следующие составляющие:

а) Каналы связи.

б) Компьютерное оборудование.

в) Периферийное оборудование.

г) Программное обеспечение.

д) Систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды.

### **17.11. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины**

Теоретическая часть материала учебной дисциплины отрабатывается на лекциях. На лекциях излагаются теоретические положения учебной дисциплины и раскрываются основы нормативного правового обеспечения. В процессе изучения учебной дисциплины упор делается на изучение нормативной правовой базы.

Семинарские занятия проводятся с целью углубления и закрепления знаний, привития навыков поиска и анализа учебной информации, умения участвовать в дискуссиях, а также с целью обсуждения других, наиболее важных вопросов учебной дисциплины и контроля успеваемости обучающихся.

Самостоятельная работа организуется в рамках отведенного времени по заданиям, выдаваемым в конце каждого занятия с указанием отрабатываемых учебных вопросов, методических пособий по их отработке и литературы. Самостоятельная работа проводится в следующих формах: систематическая отработка лекционного материала; подготовка к групповым и семинарским занятиям. В ходе самостоятельной работы обучающиеся получают консультации у преподавателей.

Практическая часть учебной дисциплины отрабатывается на практических занятиях. На практических занятиях развиваются умения работать с действующей нормативной правовой и методической базой; работать с правовыми базами данных, базами данных, а также формируются навыки реализации требований нормативных и методических документов, а также действующего законодательства.

## 17.12. Форма аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий. Он проводится в ходе всех видов занятий в форме, избранной преподавателем.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения учебных целей по учебной дисциплине и проводится в форме зачёта. Зачёт принимается преподавателями, читающими лекции по данной учебной дисциплине в соответствии с перечнем основных вопросов, выносимых для контроля знаний обучающихся.

Перечень тестов:

1. Какие возрастные группы клиентов можно выделить в йоге?

- а) Дети, подростки, взрослые, пожилые люди
- б) Дети, подростки, взрослые
- в) Дети, подростки, взрослые, пожилые люди, люди с ограниченными возможностями

2. Каковы особенности индивидуальной работы в йоге?

- а) Учёт индивидуальных особенностей клиента, таких как возраст, физическое состояние и уровень подготовки
- б) Работа с клиентом один на один, возможность сосредоточиться на потребностях клиента
- в) Оба варианта верны

3. Каковы особенности групповой работы в йоге?

- а) Возможность обмена опытом между участниками, поддержка и мотивация друг друга
- б) Работа с группой людей, имеющих схожие цели и задачи
- в) Оба варианта верны

4. Какие принципы работы с клиентами разных возрастных групп следует учитывать в йоге?

- а) Учёт возрастных особенностей, уровня физической подготовки и состояния здоровья клиента
- б) Создание комфортных условий для всех участников, уважение к индивидуальным потребностям и предпочтениям
- в) Оба варианта верны

5. Какие методы и подходы используются в йоге для работы с клиентами разных возрастных групп?

- а) Адаптация упражнений и техник в зависимости от возраста и физического состояния клиента.
- б) Использование разнообразных методов и подходов, таких как игра, творчество, общение и поддержка
- в) Оба варианта верны

6. Как учитываются особенности индивидуальной работы в групповой практике йоги?

- а) Групповые занятия адаптируются под потребности и возможности каждого участника
- б) Индивидуальные особенности каждого участника учитываются при составлении программы занятий
- в) Оба варианта верны

7. Какие преимущества имеет групповая практика йоги для клиентов разных возрастных групп?

- а) Развитие социальных навыков, укрепление отношений с другими участниками
- б) Улучшение координации движений, повышение гибкости и выносливости
- в) Оба варианта верны

8. Как индивидуальная работа в йоге помогает клиентам разных возрастных групп?

- а) Позволяет сосредоточиться на потребностях и проблемах конкретного клиента
- б) Помогает клиенту лучше понять свои цели и мотивацию
- в) Оба варианта верны

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Критерии оценки выполнения задания
Тестовое задание	Тестирование – это форма оперативного, объективного и сплошного измерения знаний обучающихся, выполняющая не только диагностическую функцию, нацеленную на выявлении уровня знаний, умений, навыков студента, но и обучающую и воспитательную функции, что, несомненно, повышает прикладную ценность тестирования. Обучающая функция тестирования состоит в мотивировании студента к активизации работы по усвоению учебного материала, с одной стороны, а с другой стороны, позволяет ему, задействовав резервы памяти, не только вспомнить, но и закрепить изучаемый материал. Воспитательная функция проявляется в периодичности и неизбежности тестового контроля, что дисциплинирует и организует работу студентов, помогает выявить и устранить пробелы в знаниях. Тестирование формируют навыки по работе с учебным материалом и извлечению информации.	- оценка «отлично» (86 баллов и выше) выставляется студенту, если 90% теста выполнено верно; – оценка «хорошо» (66-86 баллов), если 80% теста выполнено верно; – оценка «удовлетворительно» (51-66 баллов), если не менее 60% теста выполнено верно; – оценка «неудовлетворительно» (0-51 балла), если 60% теста выполнено не верно.