



Общество с ограниченной ответственностью
"Региональный институт постдипломного образования"
445037, Самарская область, г Тольятти, Новый проезд, д. 8
Тел: +7 993 250 08 08, e-mail: Office@ripodpo.ru

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной образовательной программы профессиональной
переподготовки

«Организационно-методическая подготовка и проведение занятий по йоге» (квалификация - Фитнес-тренер по йоге)

Цель – формирование компетенций, необходимых для решения задач нового вида профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение знаний, необходимых для комфортных, эффективных и безопасных занятий

Категория слушателей - лица с высшим и (или) средним профессиональным образованием

Срок обучения – 540 часов

Форма обучения - с применением дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	ПЗ	
1	Теория и методика физической культуры	42	42	-	Зачет
2	Основы физиологии и анатомии	42	42	-	Зачет
3	Основы спортивной медицины и диетология	30	30	-	Зачет
4	Биомеханика физических упражнений. Спортивная гигиена	22	22	-	Зачет
5	Основы и способы оказания первой помощи	22	18	4	Зачет
6	Понятие «йога». История возникновения и распространения йоги	18	18	-	Зачет
7	Философские и духовные аспекты йоговских практик	18	18	-	Зачет
8	Виды йоговских практик	34	28	6	Зачет
9	Методы преподавания асан, базовых медитационных техник, пранаям, релаксации	36	30	6	Зачет
10	Основные аспекты Хатха-йоги	36	30	6	Зачет
11	Асаны Кундалини-йоги	36	30	6	Зачет
12	Основы Аштанга-йоги. Айенгар-йога	36	30	6	Зачет
13	Базовые типы дыхания в йоге	36	30	6	Зачет
14	Медитативные техники и их воздействие на организм	24	18	6	Зачет
15	Техники осознанного расслабления. Йога-нидра. Теория и практика	18	12	6	Зачет
16	Энергетические каналы и потоки. Чакры и их взаимодействие с организмом	18	12	6	Зачет
17	Понятие аюрведы. Основы йогического питания	24	18	6	Зачет
18	Техника безопасности при занятиях йогой. Показания и противопоказания к занятиям йогой	24	18	6	Зачет
19	Принципы работы с клиентами разных возрастных групп. Особенности индивидуальной и групповой работы в йоге	18	12	6	Зачет
	Итоговая аттестация	6	-	6	Экзамен
	Итого	540	458	82	

Режим занятий – определяется совместно с заказчиком (не менее 6 часов в день)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «РИПО»

Овченков В.Г.

04.08.2025

