



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 повышения квалификации

«Организация работы персонального тренера по йоге»

Цель – подготовить специалистов, которые смогут эффективно применять полученные знания в своей профессиональной деятельности.

Категория слушателей – высшее образование (непрофильное) или среднее профессиональное образование (непрофильное) и ДПО ПП по физической культуре и спорту с включением соответствующей специализации (направления) фитнеса и йоги

Срок обучения – 144 часа

Форма обучения - с применением дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	ПЗ	
1	Нормативно-правовая база фитнес-услуг	10	10	-	-
2	История возникновения и распространения йоги	10	10	-	-
3	Виды йоговских практик	18	18	-	-
4	Основные дыхательные техники	18	18	-	-
5	Основы курса йоги	18	18	-	-
6	Методики построения групповых и индивидуальных практик	24	24	-	-
7	Методы преподавания базовых медитационных техник	18	18	-	-
8	Основы спортивной медицины	18	18	-	-
9	Техника безопасности	8	8	-	-
	Итоговая аттестация	2	-	2	Зачет
	Итого	144	142	2	

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «РИПО»

Овченков В.Г.

04.08.2025