

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ФИЛИАЛ)

**УТВЕРЖДАЮ**



Директор Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Л.Р. Макина

04 2026 г.

Дополнительная профессиональная образовательная  
программа профессиональной переподготовки

**Тренер-преподаватель по йоге в гамаках**  
(продолжительность 288 часов)

Квалификация - Тренер-преподаватель по йоге в гамаках

предоставляет право на ведение профессиональной деятельности  
в сфере физической культуры и спорта, с присвоением квалификации «Тренер-  
преподаватель по йоге в гамаках»

Уфа, 2026

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1 Общая характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (ДПП ПП) «Тренер-преподаватель по йоге в гамаках» учитывает квалификационные требования профессионального стандарта (ПС) Приказ Минтруда России от 21.04.2022 №237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2021 №68615), Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателей и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, рабочие программы дисциплин (модулей), методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

#### **Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы переподготовки**

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Тренер-преподаватель по йоге в гамаках» составляют:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденных Министерством образования и науки Российской Федерации 22.01.2015 №ДЛ-1/05вн.

### Цель и задачи реализации программы.

Цель профессиональной переподготовки является подготовка компетентных, этичных и профессиональных тренеров-преподавателей по йоге в гамаках, способных безопасно и эффективно проводить занятия, помогать людям улучшать свое здоровье и качество жизни посредством йоги.

Задачи: освоение планирования и организации занятий с применением упражнений, способствующих развитию физических качеств и продолжительности физически активного периода жизни населения; физическое воспитание личности; приобретение знаний, умений и навыков в области йоги, физической культуры и спорта; физическое совершенствование; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; укрепление здоровья детей и взрослых.

Обобщенные трудовые функции		Трудовые функции	
Код	Наименование	Наименование	Код
Приказ Минтруда России от 21.04.2022 №237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2021 №68615)			
A	Сопровождение занимающихся при проведении мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию	Информирование занимающихся по вопросам использования спортивного оборудования и инвентаря, организации занятий и мероприятий по физической подготовке и физическому развитию	A/01.3
C	Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися	Подготовка и проведение с занимающимися групповых занятий в зале, бассейне, на свежем воздухе по типовым, авторским, лицензионным фитнес-программам по направлению фитнеса	C/01.4
D	Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса	D/02.5
Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н)			
A	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	A/01.6
		Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией	A/02.6
		Осуществление контроля и учета подготовленности с учетом методик измерения и оценки	A/09.6

## **Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки допускаются: лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Возможные наименования должностей, профессий:

- Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта;
- Тренер по виду спорта. Преподаватель.

## **Планируемые результаты обучения**

Результаты освоения Программы определяются приобретаемыми выпускником компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения, опыт и личностные качества в соответствии с задачами нового вида профессиональной деятельности.

## **Профессиональные компетенции**

ПК-1 - Способен разрабатывать планы тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

ПК-2 - Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом

ПК-3 - Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ПК-4 –Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся

ПК-6 - Способен применять образовательные технологии при занятиях физической культурой и спортом

## Планируемые результаты обучения

Таблица 2.1 – Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации и формирования программ дисциплин

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения
Профессиональный стандарт «Тренер» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. №191н)					
<p>Разработка планов тренировок занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</p>	<p>A/01.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение задач тренировок занятий</li> <li>- Выбор оптимальных форм и видов тренировок занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)</li> <li>- Подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки</li> <li>- Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для</li> </ul>	<p>ПК-1</p> <p>Способен разрабатывать планы тренировок занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</p>	<p>-Особенности построения спортивной подготовки в виде спорта</p> <p>-Содержание спортивной тренировки в виде спорта</p> <p>- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом федерального стандарта подготовки, положений теории физической физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий</li> <li>- Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными</li> </ul>

		<p>отдельных комплексов упражнений</p> <p>- Определение системы контрольных показателей и условий программы тренировочных занятий</p>			<p>особенностями занимающихся</p> <p>-Варьировать продолжительность и характер</p>
<p>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки</p>	<p>В/02.5</p>	<p>- Систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивно - оздоровительном, начальной подготовки</p> <p>- Выявление перспективных занимающихся в группах этапа начальной подготовки для определения их спортивной специализации</p>	<p>ПК-4</p> <p>Способен измерять, и оценивать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся</p>	<p>- Морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей, имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям вида спорта</p> <p>- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки</p> <p>-Современные технологии выявления выраженных способностей (одаренности) занимающихся для дальнейшего занятия видом спорта</p>	<p>- Планировать содержание тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта</p> <p>- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся</p>
<p>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на</p>	<p>С/02.6</p>	<p>- Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе</p> <p>- Определение уровня физической подготовленности</p>	<p>ПК-4</p> <p>Способен измерять, и оценивать результаты физической и функциональной подготовленности</p>	<p>- Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>- Виды, содержание и технология планирования</p>	<p>- Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного</p>

<p>тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p>	<p>занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовки, степени освоения тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования</li> </ul>	<p>занимающихся</p>	<p>тренировочных занятий на тренировочном этапе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся</li> </ul>	<p>разряда не ниже кандидата в мастера спорта, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств</li> <li>- Оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса</li> <li>- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической</li> </ul>
---	---	---------------------	---	--

<p>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего</p>	<p>D/02.6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление плана процесса тренировки занимающегося, ориентированного на рост обеспечения технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение</li> </ul>	<p>ПК-4</p> <p>Способен измерять, и оценивать анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Анатомия человека</li> <li>- Физиология спорта</li> <li>- Спортивная биохимия</li> <li>- Спортивная морфология</li> <li>- Теория вида спорта</li> <li>- Виды, содержание и планирование тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся</li> <li>- Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного</li> </ul>
--	---	--	--	---

спортивного мастерства		занимающимися разрядных требований этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства - Оценка результативности тренировочного процесса, и соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося - Оценка качества выполнения занимающимся объемов и тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивны		дисциплин) - Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке - Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах	процесса и соревновательной деятельности занимающихся - Оценить результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки
профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. №952н)					

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения
Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	А/01.6	Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы в спортивной подготовке организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	ПК-2 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом	-Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры -Цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые	-Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы

федеральными стандартами спортивной подготовки

- Формы методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; система оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными стандартами спортивной подготовки

## **Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по данной программе – 288 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя, а также подготовка и сдача итогового экзамена. Общий срок обучения – 8 недель.

### **Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению ДПП допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и/или высшее образование.

### **Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Диплом о профессиональной переподготовке установленного в ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» образца.

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовке**

#### *Организация образовательной деятельности по программе.*

Реализация программы профессиональной переподготовки направлена на получение новых компетенций, необходимой для профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Образовательная деятельность по программе предполагает очную форму обучения с применением дистанционных образовательных технологий (лекционные и практические занятия), проведение лекций, консультаций по самостоятельной работе и сдачу итогового тестирования.

#### *Материально-техническое обеспечение программы.*

Реализация программы предполагает наличие учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий.

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

- 1.1 компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
- 1.2 мультимедийный проектор, экран;
- 1.3 доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
- 1.4 демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);

### Кадровые условия реализации программы

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью.

№	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Анатомия и физиология человека	Сиразетдинова И.Р.	Старший преподаватель кафедры АФКРиМБД	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Крутько В.Б.	Канд.пед.наук заведующий кафедрой ТиМ СК и ЦВС	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
3	Медиаменеджмент	Кулбахтина А.З.	Канд. ист. наук, доцент кафедры СГД Кулбахтина А.З.	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
4	Основы рационального питания (нутрициология)	Омарова Р.М.	Старший преподаватель кафедры ТиМ СК и ЦВС	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
5	Теория и методика проведения групповых занятий	Омарова Р.М.	Старший преподаватель кафедры ТиМ СК и ЦВС	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
6	Миофасциальный релиз (МФР) и Стрейчинг	Токмакова Н.Ю.	Канд. биол. наук, доцент кафедры АФКРиМБД	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
7	Гигиенические основы и контроль клиента и первая доврачебная помощь	Сиразетдинова И.Р.	Старший преподаватель кафедры АФКРиМБД	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
8	Правовые основы профессиональной деятельности	Кулбахтина А.З.	Канд. ист. наук, доцент кафд СГД Кулбахтина А.З.	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
9	Введение в йогу в гамаках	Кулдавлетова А.Г.	Руководитель студии йоги «Колыбель», ведущий преподаватель студии йоги «Колыбель»	Студия йоги «Колыбель»
10	Методика выполнения базовых асан в гамаке	Кулдавлетова А.Г.	Руководитель студии йоги «Колыбель», ведущий преподаватель студии йоги «Колыбель»	Студия йоги «Колыбель»
11	Техника дыхания в	Кулдавлетова	Руководитель	Студия йоги «Колыбель»

	гамаке	А.Г.	студии йоги «Колыбель», ведущий преподаватель студии йоги «Колыбель»	
12	Особенности построения тренировочных занятий в гамаке	Кулдавлетова А.Г.	Руководитель студии йоги «Колыбель», ведущий преподаватель студии йоги «Колыбель»	Студия йоги «Колыбель»
13	Безопасность при организации и проведении занятий в гамаке	Кулдавлетова А.Г.	Руководитель студии йоги «Колыбель», ведущий преподаватель студии йоги «Колыбель»	Студия йоги «Колыбель»

### Форма обучения

Форма обучения – заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий, включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия практического/семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

### Общая трудоемкость обучения по ДПП ПП

№	Дисциплина	К-во часов
<b>Базовый раздел</b>		
1	Анатомия и физиология человека	20
2	Теория и методика физической культуры и спорта	20
3	Медиаменеджмент	24
4	Основы рационального питания (нутрициология)	24
5	Теория и методика проведения групповых занятий	16
6	Миофасциальный релиз (МФР) и Стрейчинг	26
7	Гигиенические основы и контроль клиента и первая доврачебная помощь	22
8	Правовые основы профессиональной деятельности	22
9	Зачет по базовому блоку	4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>178</b>
<b>Специальный блок</b>		
10	Введение в йогу в гамаках	18
11	Методика выполнения базовых асан в гамаке	24
12	Техника дыхания в гамаке	24
13	Особенности построения тренировочных занятий в гамаке	20

14	Безопасность при организации и проведении занятий в гамаке	14
15	Зачет по специальному блоку	4
16	Итоговое тестирование	6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>110</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>288</b>

## 2. Содержание дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

### 2.1. Учебный план

Учебный план дополнительной профессиональной программы «Тренер-преподаватель по йоге в гамаках», направленной на профессиональную переподготовку.

№	Наименование учебных предметов	Общая трудоемкость	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические и семинарские занятия	СРС, ч, в т.ч. КСР ч	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Базовый блок</b>							
1	Анатомия и физиология человека	20	8	6	2	12	Опрос
2	Теория и методика физической культуры и спорта	20	6	4	2	14	тестирование
3	Медиаменеджмент	24	8	4	4	16	Опрос
4	Основы рационального питания (нутрициология)	24	8	4	4	16	Опрос
5	Теория и методика проведения групповых занятий	16	4	2	2	12	Опрос
6	Миофасциальный релиз (МФР) и Стрейчинг	26	6	2	4	20	Опрос, Пед наблюдение
7	Гигиенические основы и контроль клиента и первая доврачебная помощь	22	6	2	4	16	Опрос
8	Правовые основы профессиональной деятельности	22	8	4	4	14	Зачет
	Зачет по базовому блоку	4	4		4		тестирование
	<b>Всего по базовому блоку</b>	<b>178</b>	<b>58</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	
<b>Специальный блок</b>							
9	Введение в йогу в гамаках	18	8	2	6	10	Опрос
10	Методика выполнения базовых асан в гамаке	24	14	4	10	10	Пед. наблюдение
11	Техника дыхания в гамаке		8	2	6	16	Пед.

		24						наблюдение
12	Особенности построения тренировочных занятий в гамаке	20	8	2	6	12		Зачет
13	Безопасность при организации и проведении занятий в гамаке	14	6	2	4	8		Опрос
	Зачет по специальному блоку	4	4		4			Тестирование
	Всего по специальному блоку	104	48	12	36	56		
	Итоговое тестирование	6	6		6			
<b>ВСЕГО</b>		288						

## 2.2. Календарный учебный график

Примерный график распределения видов учебной нагрузки по неделям обучения (для одной группы обучающихся)

Учебные дисциплины / Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	всего
Анатомия и физиология человека	4	4	2	2	2	2	2	2	20
Теория и методика физической культуры и спорта	4	4	2	2	2	2	2	2	20
Медиаменеджмент	4	4	2	2	2	4	4	2	24
Основы рационального питания (нутрициология)	4	4	4	2	2	2	4	2	24
Теория и методика проведения групповых занятий	4	4	2	2	2	2			16
Миофасциальный релиз (МФР) и Стрейчинг	6	4	4	2	4	2	4		26
Гигиенические основы и контроль клиента и первая доврачебная помощь	6	4	2	2	2	2	2	2	22
Правовые основы профессиональной деятельности	4	4	2	4	4	4			22
Зачет по базовому блоку							4		4
<b>ВСЕГО</b>									<b>178</b>
<b>Специальный блок</b>									
Введение в йогу в гамаках			4	4	2	2	4	2	18
Методика выполнения базовых асан в гамаке		2	4	4	4	4	4	2	24
Техника дыхания в гамаке			4	2	2	4	4	8	24
Особенности построения тренировочных занятий в гамаке			4	4	4	2	2	4	20

Безопасность при организации и проведении занятий в гамаке		2		4	4	4			14
Зачет по специальному блоку								4	4
Итоговое тестирование								6	6
<b>ВСЕГО</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>288</b>

### Перечень вопросов для опроса

1. Раскройте понятие «вис в гамаке».
2. Основные правила регулировки высоты гамака.
3. Перечислите и охарактеризуйте основные виды висов.
4. Что такое «тазовый вис»?
5. Что такое «вис под лопатки»?
6. Какие мышцы включаются в разных видах висов?
7. Перечислите противопоказания к перевернутым положениям.
8. Сколько времени безопасно находиться в виси новичку?
9. Как правильно выходить из виси?
10. Перечислите основные ошибки, допускаемые учениками.
11. Основные правила безопасности при работе с гамаком.
12. В каких случаях нельзя выполнять инверсии?
13. Способы страховки ученика инструктором.
14. Правила организации пространства в зале.

### Перечень кейсов

1. У ученика страх переворотов — как выстроить практику?
2. Потолки 2.7 м — какой тип крепления выберешь и почему?
3. У ученика большой вес — на что обратить внимание?
4. Новичок путается в гамаке — как объяснить проще?
5. В группе разный уровень — как адаптировать занятие?
6. Гамак слишком высокий — какие риски?
7. Ученик жалуется на давление в виси — что делать?

## Примерные вопросы для тестирования

1. Какие основные типы крепления гамаков существуют?
  - A. В 1 точку
  - B. В 2 точки
  - C. В 3 точки
  - D. В 1 и 2 точки**
2. При какой высоте потолка оптимально использовать крепление в 1 точку?
  - A. До 2,5 м
  - B. От 2,7–3 м и выше**
  - C. Любая высота
  - D. Только от 4 м
3. Крепление в 2 точки чаще всего используется при:
  - A. Низких потолках**
  - B. Высоких потолках
  - C. Только на улице
  - D. Только для продвинутых
4. Что влияет на безопасность при креплении?
  - A. Качество анкеров
  - B. Расстояние между точками
  - C. Высота потолка
  - D. Всё перечисленное**
5. Какие бывают гамаки?
  - A. С ручками
  - B. Без ручек
  - C. Терапевтические
  - D. Все перечисленные**
6. Гамак с ручками чаще используется для:
  - A. Медитации
  - B. Динамической практики и фитнеса**
  - C. Сна
  - D. Только для детей
7. Классический гамак без ручек лучше подходит для:
  - A. Акробатики
  - B. Глубокой растяжки и релакса**
  - C. Бега
  - D. Прыжков
8. Какой материал чаще используется для гамаков?

- A. Нейлон
- B. Хлопок
- C. Полиэстер
- D. Все перечисленные**

9. Какой материал более скользкий?

- A. Хлопок
- B. Нейлон**
- C. Шерсть
- D. Лен

10. Что важно учитывать при выборе материала?

- A. Прочность
- B. Комфорт
- C. Скольжение
- D. Всё перечисленное**

11. Высота гамака должна регулироваться в зависимости от:

- A. Роста человека
- B. Уровня подготовки
- C. Типа практики
- D. Всего перечисленного**

12. Нижний край гамака для новичков чаще располагается:

- A. На уровне колен
- B. На уровне таза**
- C. На уровне груди
- D. Выше головы

13. Слишком высокий гамак может привести к:

- A. Улучшению практики
- B. Повышенному риску травмы**
- C. Упрощению упражнений
- D. Не влияет ни на что

14. Вис в гамаке — это:

- A. Положение сидя
- B. Подвешенное положение тела**
- C. Лежание
- D. Прыжок

15. Что относится к видам висов?

- A. Тазовый
- B. Под лопатки
- C. Под пахи
- D. Все перечисленные**

16. Новичкам рекомендуется находиться в вися:

А. Как можно дольше

**В. 1–3 минуты**

С. 20 сек

Д. Не ограничено

17. Как правильно выходить из виса?

А. Резко

**В. Медленно и контролируемо**

С. Прыжком

Д. Не важно

18. Перед занятием необходимо проверить:

А. Крепления

В. Ткань гамака

С. Карабины

**Д. Всё перечисленное**

19. Противопоказание для инверсий:

А. Повышенное давление

В. Беременность

С. Глаукома

**Д. Всё перечисленное**

20. При головокружении ученик должен:

А. Продолжать

В. Игнорировать

**С. Медленно выйти и отдохнуть**

Д. Ускорить практику

Разработчики дополнительной программы профессиональной переподготовки

- канд. пед. наук, доцент, Крутько В.Б.;

- канд. ист. наук Кулбахтина А.З.;

- преподаватель студии йоги «Колыбель» Кулдавлетова А.Г.