


Министерство спорта Российской Федерации

Башкирский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
и научной работе


Е.А. Карюк
«24» января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Башкирский институт физической
культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК»


Л.Р. Макина
«24» января 2025 г.

Дополнительная профессиональная образовательная
программа профессиональной переподготовки

Тренер-преподаватель по спортивной йоге

(продолжительность 260 часов)

Квалификация - Тренер-преподаватель по спортивной йоге

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

Уфа, 2025

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Общая характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (ДПП ПП) «Тренер-преподаватель по спортивной йоге» 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 спортивной йоге»:

Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1109 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная йога"

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 спортивной йоге, 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

Таблица 1.1 Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации и формирование 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)					
Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	A/01.5	<ul style="list-style-type: none"> - Определение задач тренировочных занятий - Выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической) - Подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки - Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно- 	<p>ПК-1</p> <p>Способен разрабатывать планы тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта - Содержание спортивной тренировки в виде спорта - Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке 	<ul style="list-style-type: none"> - Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий - Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и

		<p>методических указаний для отдельных комплексов упражнений</p> <p>- Определение системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий</p>			<p>индивидуальными 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, оценивать и анализировать 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</p>	<p>С/02.6</p>	<p>- Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на</p>	<p>ПК-4</p> <p>Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической</p>	<p>- Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p>- Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели</p>

<p>занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p>		<p>тренировочном этапе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определеие уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) - Выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования 	<p>и функциональной подготовленности занимающихся</p>	<p>- Виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся 	<p>выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определить адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств - Оценить результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определить резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса - Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической
<p>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе</p>	<p>D/02.6</p>	<p>- Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства,</p>	<p>ПК-4</p> <p>Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и функциональной</p>	<p>- Анатомия человека</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физиология спорта - Спортивная биохимия - Спортивная морфология - Теория вида спорта - Виды, содержание и 	<p>- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся</p>

<p>совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</p>	<p>психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</p> <p>- Оценка результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося</p> <p>- Оценка качества выполнения занимающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивной</p>	<p>подготовленности занимающихся</p>	<p>технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>- Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке</p> <p>- Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах</p>	<p>- Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся</p> <p>- Оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки</p>
---	---	--------------------------------------	---	--

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
<p>Планирование содержания занятий физической</p>	<p>A/01.6</p>	<p>Планирование тренировочного процесса, направленного на</p>	<p>ПК-2 Способен планировать содержание</p>	<p>- Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта,</p>	<p>- Планировать продолжительность и объемы реализации: программы</p>

<p>культурой и спортом</p>		<p>реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</p>	<p>занятий физической культурой и спортом</p>	<p>образовательного процесса в предметной области физической культуры -Цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые 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</p>	<p>спортивной подготовки по виду спорта; дополнительной общеразвивающей программы, дополнительной предпрофессиональной программы</p>
------------------------------------	--	--	---	--	--

Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по данной программе – 260 часов, включая все виды 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, необходимому 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 сдача 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. компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
2. мультимедийный проектор, экран;
3. доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
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 ФиСМ	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.	Контент и продвижение соцсетей	Омарова Р.М.	старший преподаватель кафедры ТиМ СК и ЦВС	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	Лаврешина Л.И.	преподаватель кафедры ТиМ СК и ЦВС	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
6.	Миофасциальный релиз (МФР) и Стрейчинг	Лаврешина Л.И.	преподаватель кафедры ТиМ СК и ЦВС	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
7.	Гигиенические основы и контроль клиента и первая доврачебная помощь	Сиразетдинова И.Р.	Старший преподаватель кафедры ФиСМ	Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
8.	Структура йоги, философия, принципы	Чирков Е. Ю.	Председатель федерации йоги РБ	Региональная общественная организация "Федерация йоги" Республики Башкортостан.
9.	Базовые асаны - физические упражнения (техника выполнения, воздействие, травма безопасности).	Чирков Е. Ю.	Председатель федерации йоги РБ	Региональная общественная организация "Федерация йоги" Республики Башкортостан.
10.	Пранаяма - 12 дыхательных упражнений	Чирков Е. Ю.	Председатель федерации йоги РБ	Региональная общественная организация "Федерация йоги"

	(техника, польза, ограничение)			Республики Башкортостан.
11.	Практики медитаций, мантры, изучение чакр, энергетических каналов. Шаткарма - очищение организма (теория и практика).	Чирков Е. Ю.	Председатель федерации йоги РБ	Региональная общественная организация "Федерация йоги" Республики Башкортостан.
12.	Особенности проведения занятий с детьми, беременными и пожилыми людьми	Чирков Е. Ю.	Председатель федерации йоги РБ	Региональная общественная организация "Федерация йоги" Республики Башкортостан.

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 III

№	Дисциплина	К-во часов
Базовый раздел		
1	Анатомия и физиология человека	20
2	Теория и методика физической культуры и спорта	20
3	Контент и продвижение соцсетей	24
4	Основы рационального питания (нутрициология)	24
5	Теория и методика проведения групповых занятий	16
6	Миофасциальный релиз (МФР) и Стрейчинг	28
7	Гигиенические основы и контроль клиента и первая доврачебная помощь	22
8	Зачет по базовому блоку	4
	ВСЕГО	158
Специальный блок		
9	Структура йоги, философия, принципы	18
10	Базовые асаны - физические упражнения (техника выполнения, воздействие, травма безопасности).	30
11	Пранаяма - 12 дыхательных упражнений (техника, польза, ограничение)	14
12	Практики медитаций, мантры, изучение чакр, энергетических каналов. Шаткарма - очищение организма (теория и практика).	20

	пожилыми людьми	14
14	Итоговое тестирование	6
	ВСЕГО	102
	ВСЕГО ЧАСОВ	260

**Содержание дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки
Учебный план**

Учебный план дополнительной профессиональной программы «Тренер-преподаватель по спортивной йоге», 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
Базовый блок							
1	Анатомия и физиология человека	20	8	6	2	12	Опрос
2	Теория и методика физической культуры и спорта	20	6	4	2	14	Экзамен (тест)
3	Контент и продвижение соцсетей	24	8	4	4	16	Опрос
4	Основы рационального питания (нутрициология)	24	8	4	2	16	Опрос
5	Теория и методика проведения групповых занятий	16	4	2	2	12	Опрос
6	Миофасциальный релиз (МФР) и Стрейчинг	28	6	2	4	20	Опрос, Пед наблюдение
7	Гигиенические основы и контроль клиента и первая доврачебная помощь	22	6	2	4	16	Опрос
	Зачет по базовому блоку	4	4		4		тестирование
	Всего по базовому блоку	158	48	22	26	104	
Специальный блок							
8-	Структура йоги, философия, принципы	18	8	4	4	10	Пед наблюдение
9	Базовые асаны - физические упражнения (техника выполнения, воздействие, травма безопасности).	30	8	4	4	22	Зачет

10	Пранаяма - 12 дыхательных упражнений (техника, польза, ограничение)	14	4	2	2	10	Опрос
11	Практики медитаций, мантры, изучение чакр, энергетических каналов. Шаткарма - очищение организма (теория и практика).	20	6	2	4	14	Зачет
12	Особенности проведения занятий с детьми, беременными и пожилыми людьми	14	4	2	2	10	Опрос
	Итоговый экзамен (тестирование)	6	6		6		Экзамен (тест)
	Всего по специальному блоку	102	36	14	22	66	
ВСЕГО		260					

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	всег
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
Контент и продвижение соцсетей	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	2	28
Гигиенические основы и контроль клиента и первая доврачебная помощь	6	4	2	2	2	2	2	2	22
Зачет по базовому блоку							2	2	4
ВСЕГО									
Специальный блок									
Структура йоги, философия, принципы			4	4	2	2	4	2	18
Базовые асаны - физические упражнения (техника выполнения, воздействие, травма безопасности).		4	4	4	4	6	4	4	30
Пранаяма - 12 дыхательных упражнений (техника, польза, ограничение)			4	2	2	2	2	2	14
Практики медитаций, мантры, изучение чакр, энергетических каналов. Шаткарма - очищение организма (теория и практика).			4	4	4	2	2	4	20
Особенности проведения занятий с				4	4	4		2	

Особенности проведения занятий с детьми, беременными и пожилыми людьми				4	4	4		2	14
Итоговое тестирование								6	6
ВСЕГО	32	32	34	32	32	32	32	34	260

Перечень вопросов для опроса

1. Йога: определение, структура и основные принципы. Объясните взаимосвязь между восемью ветвями йоги (аштанга-йога).
2. Ямы: опишите пять Ям (этические предписания) и опишите каждое из них конкретными примерами из повседневной жизни.
3. Ниямы: раскройте суть пяти Ниям (самоограничения) и объясните их влияние на личное благополучие и духовное развитие. Приведите примеры.
4. Асаны: дайте определение. Подробно опишите внешние (физические) и внутренние (ментальные и энергетические) аспекты выполнения асан.
5. Пранаяма: дайте определение и объясните её значение. Опишите различные техники пранаямы (и их физиологическое и психологическое воздействие на организм).
6. Пратьяхара: дайте определение. Приведите примеры техник пратьяхары.
7. Дхарана: дайте определение и обсудите сложности и преимущества развития концентрации внимания. Опишите различные техники для культивирования дхараны.
8. Дхьяна: дайте определение и опишите дхьяны (медитации).
9. Шаткармы: дайте определение и опишите назначение и методы проведения как минимум трёх различных шаткарм (очистительных практик).
10. Чакры и Мантры: опишите концепцию чакр и мантр в контексте йогической философии и практики. Объясните их взаимосвязь и вклад в духовное развитие.
11. Перечислите средства физического воспитания.
12. Дайте определение Двигательные умения и навыки, чем они отличаются.
13. Дайте определения физическим качествам.

Примерные вопросы для тестирования

1. Что такое йога?

- a) Система боевых искусств, развивающая силу и гибкость.
- b) Религиозная практика, связанная с поклонением богам.
- c) Философская система, направленная на самосовершенствование и освобождение.
- d) Система физических, ментальных и духовных практик, направленная на достижение единства тела, ума и духа.**

2. Какой принцип НЕ относится к Ямам (этическим предписаниям)?

- a) Ахимса (ненасилие)
- b) Сатья (правдивость)

- c) Астея (неворовство)
- d) Тапас (аскеза)**

3. К Ниямам (самоограничениям) относится:

- a) Ненасилие по отношению к другим
- b) Неприсвоение чужого имущества
- c) Самодисциплина и самоконтроль**
- d) Правдивость в словах и действиях

4. Что является внутренним аспектом практики Асан?

- a) Только правильное положение тела.
- b) Только физическое напряжение в мышцах.
- c) Сосредоточение внимания на дыхании и ощущениях в теле.**
- d) Полное игнорирование телесных ощущений.

5. Пранаяма – это:

- a) Система питания для йогов.
- b) Комплекс упражнений для улучшения гибкости.
- c) Практика контроля дыхания для управления праной (жизненной энергией).**
- d) Тип медитации на звуках.

6. Пратьяхара – это:

- a) Выполнение сложных асан.
- b) Отвлечение чувств от внешнего мира и сосредоточение на внутреннем опыте.**
- c) Система очищения организма.
- d) Состояние глубокого медитативного погружения.

7. Дхарана – это:

- a) Состояние глубокого сна.
- b) Состояние полного расслабления.
- c) Сосредоточение внимания на одном объекте.**
- d) Практика контроля над эмоциями.

8. Дхьяна – это:

- a) Концентрация на объекте медитации.
- b) Очищение тела от токсинов.
- c) Состояние непрерывного созерцания, поток медитации.**
- d) Система этических принципов.

9. Шаткармы – это:

- a) Виды медитативных практик.
- b) Типы дыхательных упражнений.
- c) Очищительные практики в йоге.**
- d) Философские концепции в йоге.

10. Что такое Мантры?

- a) Виды асан в йоге.
- b) Энергетические центры в теле.
- c) Священные звуки или словесные формулы, используемые в медитации.**
- d) Типы дыхания в пранаяме.

Разработчики дополнительной программы профессиональной переподготовки - канд.пед наук, доцент, Крутько В.Б.

