



**СТОЛИЧНЫЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ
институт дополнительного образования**

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«СТОЛИЧНЫЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»**

ОГРН 1197746188287 ИНН/КПП 7719488774/771901001

107023, г. Москва, Семеновский переулоч, дом 15, эт. 9, пом. I, ком. 6



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «СМИДО»
Котенева А.К.

«03» июня 2019 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
профессиональной переподготовки по программе
«Тренер-преподаватель по избранному виду спорта
(теория и методика йоги)»

Цель: овладение необходимым объемом знаний и умений для работы в должности тренера-преподавателя по йоге

Категория слушателей: лица, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование

Срок обучения: 520 часов (3,5 месяца)

Форма обучения: заочная с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Форма контроля
1.	Общая педагогика	30	зачет
2.	Общая психология	30	зачет
3.	Здоровьесберегающие технологии в обучении	40	зачет
4.	Биомеханика, гигиена и спортивная медицина	40	зачет
5.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	40	зачет
6.	История йоги. Виды йоги	36	зачет
7.	Функциональная анатомия йоги	81	зачет
8.	Хатха-йога	108	зачет
9.	Гуны: раджас, тамас и саттва	54	зачет
10.	Йога-сукшма-вьяяма	54	зачет
	Итоговая аттестация	7	экзамен
	Итого:	520	