

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО

Председатель Федерального
учебно-методического объединения
в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей
и направлений подготовки

49.00.00 Физическая культура и спорт


С.П. Евсеев

«11» марта 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЙОГИ

Санкт-Петербург, 2026

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативно-правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	4
1.4. Планируемые результаты обучения.....	5
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	11
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	11
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	11
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Учебный план.....	14
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	16
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	21
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	32
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	33
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	35

1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Здоровье – важнейший показатель жизни каждого человека, это работоспособность, выносливость, высокая адаптивность физического тела и нервной системы к изменяющимся условиям жизни, это энергия, чувство удовлетворенности, свобода от стресса и активное долголетие.

Задачей всех государственных и общественных структур, занимающихся профилактикой и оздоровлением населения, является помочь человеку информационно и практически поддерживать свое физическое, психическое, социальное и духовное здоровье на высоком уровне.

Современный человек, отягощенный излишней ментальной нагрузкой, вредными привычками, неправильным питанием и режимом дня, при отсутствии правильной физической тренировки при постоянном недостатке времени для занятия собой, остро нуждается в эффективных средствах самовосстановления тела, гармонизации ума и повышения собственной энергоемкости. Таким средством и является оздоровительная йога.

В настоящее время оздоровительная йога является эмпирическим знанием, практическим методом сознательного управления и регуляции моторной, сенсорной, вегетативной и психической деятельности человека.

Адаптированная под цели и задачи западного человека, лишенная национальных и религиозных аспектов, гималайская оздоровительная йога, уже доказала свою эффективность как в профилактической, так и в оздоровительной работе, особенно с активным, трудоспособным населением зрелого возраста.

Оздоровительная гималайская йога является популярной среди населения и востребованной практикой во многих физкультурно-оздоровительных учреждениях страны, что ставит перед образовательными организациями задачу подготовки квалифицированных преподавателей, которые в своей работе смогут соединить научный подход к проблемам здоровья человека с восточными средствами йоги, в точном соответствии со знаниями анатомии, физиологии, психологии и других наук о человеке.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Теория и практика оздоровительной йоги» разработана с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и на основании требований профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 27 апреля 2023 г. № 353 н (зарегистрирован Минюстом России 25 мая 2023 г., регистрационный № 73437).

Таблица 1 – Связь дополнительной профессиональной программы повышения квалификации с профессиональным стандартом «Специалист по фитнесу» (фитнес-тренер)

Вид профессиональной деятельности	Организация и оказание фитнес-услуг населению (код 05.017)
Основная цель вида профессиональной деятельности	Организация и оказание населению физкультурных, физкультурно-оздоровительных и досуговых фитнес-услуг в водной среде и на суше
Группа занятий	Тренеры и инструкторы-методисты по физической культуре и спорту (код ОКЗ* 2358) * Общероссийский классификатор занятий

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Теория и практика оздоровительной йоги» (далее – ДПП ПК) составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями);

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 апреля 2025 г., регистрационный № 81928);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 353 н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (зарегистрирован Минюстом России 25 мая 2023 г., регистрационный № 73437);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура;

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель ДПП ПК: совершенствование профессиональных компетенций слушателей, необходимых для формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, самоподготовки, знания основ ведения здорового образа жизни.

Таблица 2 – Функциональная карта вида трудовой деятельности (профессиональный стандарт «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»)

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
В	Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей	В/03.6

Задачи ДПП ПК:

1 Формирование у слушателей специальных знаний по оздоровительной йоге, необходимых для физкультурно-оздоровительной деятельности с населением различных возрастных групп.

2 Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре; физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями средствами оздоровительной йоги.

3 Овладение методикой проведения оздоровительных занятий йогой в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья занимающихся.

4 Овладение знаниями физиологических, психолого-педагогических и практических основ здорового образа жизни, развитие стрессоустойчивости и профилактики преждевременного старения (омоложения).

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

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

1. Лица, имеющие высшее и (или) среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, в области педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной

физической подготовке.

2. Лица, имеющие высшее образование (непрофильное) (или) среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

1.4 Планируемые результаты обучения

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Теория и практика оздоровительной йоги» направлена на формирование профессиональных компетенций:

- ПК-1. Способен разрабатывать планы и проводить занятия оздоровительной направленности по йоге с учетом пола, возраста и состояния здоровья занимающихся.
- ПК-2. Способен обучать технике выполнения физических, дыхательных и релаксирующих средств йоги, соответствующих избранной разновидности йоги.
- ПК-3. Способен осуществлять контроль за техникой безопасного и рационального выполнения всех средств оздоровительной йоги.
- ПК-4. Способен формировать и поддерживать у населения мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

В результате освоения ДПП ПК слушатель должен:

Знать:

- понятийный аппарат курса;
- гигиенические требования к организации физкультурных занятий с населением;
- элементы здорового образа жизни, способы предупреждения утраты здоровья и обретения здоровья и долголетия;
- общую характеристику йогического метода оздоровительной физической культуры, принципы работы и специфические особенности приемов;
- основы, содержание, структуру оздоровительного комплекса гималайской йоги;
- противопоказания и рекомендации к практике йоги в соответствии с состоянием здоровья и возраста занимающихся;
- оздоровительный психофизический эффект всех средств йоги;
- теорию выполнения физических (гимнастических) и дыхательных упражнений, релаксирующих практик йоги;
- медико-биологические и психические факторы в оздоровительной физической культуре.

Уметь:

- подготавливать проведение оздоровительных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями и правилами организаций физкультурных занятий с населением;
- проводить практические занятия оздоровительной йоги, владея методикой объяснения техники выполнения и терапевтического эффекта всех средств йоги;
- проводить сочетание различных методов воздействия с учетом индивидуальных и личностных особенностей занимающихся;
- организовывать индивидуальные и групповые занятия с соблюдением методических, педагогических и психологических принципов;
- учитывать в педагогическом взаимодействии возрастные особенности занимающихся, общие и специфические закономерности и особенности развития личности;
- разрабатывать и проводить специальные оздоровительные комплексы йоги,

направленные на общее оздоровление, снятие психоэмоционального напряжения, профилактику преждевременного старения и омоложения для разных возрастных категорий населения с учетом их психофизического состояния.

Иметь практический опыт деятельности:

- в организации, планировании и проведении оздоровительных занятий йогой с разными целями и категориями населения;
- проведения занятий йогой, направленных на профилактику заболеваний, сохранения и укрепления здоровья населения;
- проведения занятий йогой, направленных на уменьшение стрессовой нагрузки, снятия психоэмоционального напряжения;
- проведения занятий йогой с целью профилактики преждевременного старения и омоложения разных возрастных групп;
- разработка индивидуальных комплексов и проведение занятий оздоровительной йогой с целью коррекции опорно-двигательного аппарата.

Таблица 3 – Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее и (или) среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, в области педагогики с направленностью «физическая культура» или в области обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке; высшее образование (непрофильное) (или) среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет практический опыт деятельности
Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей (В/03.6)	Подготовка плана проведения занятий по йоге с занимающимися с учетом возраста и состояния здоровья. Проверка отсутствия противопоказаний у занимающегося лица к занятиям йогой и ее разновидностями. Инструктирование занимающихся по технике безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря. Обучение занимающихся основным понятиям, принципам, культуре, философии йоги, методике освоения практик йоги. Обучение	ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4	Возрастные особенности человека. Функциональная анатомия человека. Срочная и долговременная реакция организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы. Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе. Планирование групповых и индивидуальных занятий в фитнесе, принципы и методы работы с аудиторией. Базовые понятия, морально-этические законы и	Использовать систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся. Определять направленность занятия и планировать занятие по йоге и ее разновидностям с учетом уровня физического состояния и подготовленности занимающихся лиц и времени суток проведения занятия. Разъяснять занимающимся базовые принципы йоги как стиля жизни человека, важность морального фактора в практиках йоги и в жизни человека. Формировать у	Владеет навыками и опытом составления оздоровительных комплексов йоги с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. Владеет методикой проведения учебно-тренировочных занятий оздоровительной направленности средствами йоги.

		<p>занимающихся технике выполнения физических, дыхательных и релаксирующих упражнений, соответствующих избранной разновидности йоги. Обучение занимающихся выполнению комплекса настройки к занятию, йогической разминки, динамических и статических асан, пранаям, йогического сна и медитации. Составление планов занятия по йоге с учетом направленности занятия и уровня сложности поз йоги (асан), выбор выполняемых асан и определение порядка их сочетания. Обучение занимающихся техникам медитации, релаксации и саморегуляции для повышения</p>		<p>принципы йоги. Принципы оздоровления человека методами йоги. Базовые принципы выполнения оздоровительных комплексов йоги. Правила сочетания, последовательности выполнения и освоения различных средств йоги. Средства оздоровительной йоги: суставная гимнастика, асаны, пранаямы, Йога Нидра, медитации. Структура занятия по йоге и ее разновидности. Показания и противопоказания для выполнения отдельных комплексов упражнений йоги. Базовые физические, дыхательные и релаксирующие упражнения в йоге. Методология освоения с занимающимися асан, базовых пранаям, техник медитации, релаксации. Основные асаны в статике и динамике, их вариации,</p>	<p>занимающихся навыки работы с физическим телом в асанах, обучать дыхательным упражнениям, медитативным практикам. Позитивно взаимодействовать с занимающимися при проведении занятия по йоге. Выбирать асаны и определять рациональный порядок их сочетания. Постепенно усложнять осваиваемые занимающимся лицом упражнения с целью поступательного освоения занимающимися практик йоги и предупреждения риска травмирования занимающихся. Разъяснять особенности влияния занятий йогой на текущее состояние занимающегося лица, психофизиологические аспекты всех средств йоги, возможные побочные и</p>	
--	--	---	--	--	---	--

		<p>психологической стабильности и стрессоустойчивости, концентрации внимания.</p> <p>Обучение занимающегося лица выполнению базовых асан для поддержания оптимального физического состояния, реабилитации или оздоровления организма.</p> <p>Обучение занимающегося лица, выполнившего тестовые нормативы исполнения базовых асан в течение заданного времени, освоению усложненных практик йоги и ее разновидностей, для развития физического и функционального состояния занимающегося лица.</p> <p>Разъяснение занимающимся физиологических аспектов всех средств йоги с точки зрения</p>		<p>классификация по уровню сложности и по типу выполнения, направленности воздействия на организм занимающихся фитнесом.</p> <p>Правила безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря для занятий йогой и ее разновидностями.</p> <p>Основные ошибки при выполнении асан и способы их коррекции.</p> <p>Техники обучения выполнению асан, вспомогательных упражнений йоги и ее разновидностей.</p> <p>Возможные травмы и риски, связанные с некорректным выполнением асаны и способы их предупреждения.</p> <p>Техники медитации, релаксации и саморегуляции, работы с телом и сознанием в йоге.</p>	<p>отсроченные (долговременные) эффекты при выполнении физических и дыхательных упражнений для занимающегося лица.</p> <p>Мотивировать занимающихся к систематическим занятиям йогой.</p> <p>Выполнять асаны, вспомогательные комплексы упражнений по йоге.</p> <p>Демонстрировать занимающимся техники безопасного выполнения упражнений с объяснением сути и значения.</p> <p>Развивать мышечно-двигательные ощущения занимающегося лица, совершенствовать взаимосвязи между зрительными ощущениями занимающегося лица и техникой выполнения упражнений йоги.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении занимающимся лицом асан и использовать</p>	
--	--	--	--	---	--	--

		<p>влияния на текущее состояние занимающегося лица, полезности упражнения, возможных побочных эффектов, в том числе травм, отсроченных (долговременных) эффектов от исполнения йогического упражнения для занимающегося лица. Контроль за техникой безопасного и рационального выполнения выполняющим лицом физических, дыхательных и релаксирующих упражнений по йоге. Оценка переносимости нагрузок при исполнении выполняющим лицом асан, вспомогательных комплексов упражнений по йоге, навыков техники дыхания, релаксации и саморегуляции.</p>			<p>рациональные и безопасные способы их коррекции. Рассчитывать энергозатраты, разрабатывать и обосновывать предложения по совершенствованию питания, режима труда и отдыха занимающихся.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость ДПП ПК составляет 108 часов, из них аудиторных – 88 часов.

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

После освоения слушателем ДПП ПК и успешного прохождения итоговой аттестации ему выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца.

Слушателю, не прошедшему итоговой аттестации или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также слушателю, освоившему часть ДПП ПК и (или) отчисленному из числа слушателей, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно установленному ФГБОУ ВО «УралГУФК».

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Образовательный процесс по ДПП ПК осуществляется в очном формате с применением дистанционных образовательных технологий.

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

– лекции (проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов);

– практические занятия (проводятся для освоения представленных в программе концепций, комплексов и техник, развития и закрепления навыков их применения в физкультурно-оздоровительной деятельности. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой и (или) индивидуальной работы);

– самостоятельная работа слушателя. Основная форма самостоятельной работы – это изучение учебных материалов в соответствии с планом ДПП ПК с целью выполнения слушателем анализа своей рабочей ситуации и выработки предложений по ее улучшению. В помощь для самостоятельной работы слушателям предлагаются электронные материалы для подготовки к занятиям, к текущей и промежуточной аттестации, размещенные в электронной информационно-образовательной среде университета.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

– технология работы в малых группах;

– анализ учебных и практических ситуаций;

– технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

– личностно-ориентированный подход;

– компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, моделирование ситуационных задач).

Реализация ДПП ПК осуществляется профессорско-преподавательским составом, имеющим высшее образование по профилю реализуемых разделов, учебно-методический и практический опыт работы в области реализуемого им учебного раздела дополнительной профессиональной программы.

Учебно-методическое, информационное обеспечение ДПП ПК включает в себя полный доступ к библиотечному фонду ФГБОУ ВО «УралГУФК».

Материально-техническое обеспечение программы включает в себя мультимедийное оборудование, в том числе компьютер (ноутбук) с операционной системой Windows, установленным пакетом офисных программ, видео- и аудиопроигрывателей, воспроизводящих следующие форматы: mov, avi, MPEG-4, MPEG-2, DVD, MKV, WMA, WMV, MP3, OGG и др., проектор, колонки.

Для проведения практических занятий используется спортивная база университета,

в которую входят 8 спортивных залов. Все залы оснащены современным оборудованием.

Перечень программного обеспечения:

MS Windows Server 2008 R2 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Windows 7 – OEM – программное обеспечение, поставляемое с оборудованием

MS Windows 8 MSDN AA — подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

Антивирус Касперского – Free – свободно распространяемое.

Mageia 5 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Xubuntu 20.04 – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Графический редактор Gimp – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Okular – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

MS Office 2007 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Office 2010 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

MS Office 2013 – MSDN AA – подписка для вузов на программное обеспечение по специальной льготной цене.

Abbyy FineReader – Corporate Edition – корпоративная лицензия.

LibreOffice.org GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

Архиватор 7-zip – GPL – Универсальная общедоступная лицензия GNU или Открытое лицензионное соглашение.

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Таблица 4 – Календарный учебный график

Виды учебной деятельности	Порядковый день месяца																														
	количество аудиторной и внеаудиторной нагрузки в часах																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Аудиторная работа	4	4	4	4	4	4	–	4	4	4	4	4	4	–	4	4	4	4	4	4	–	4	4	4	4	4	–	–	–	–	–
Самостоятельная работа	–	–	–	2	–	2	–	2	–	2	2	–	–	–	2	2	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Итоговая аттестация	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	–	–

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному проректором по образованию и внешним связям ФГБОУ ВО «УралГУФК».

2.2 Учебный план

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Теория и практика оздоровительной йоги»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самосто- ятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
1	Теория оздоровительной физической культуры	16	16	16	–	–	Устный опрос
1.1	Физкультурно-оздоровительные технологии	4	4	4	–	–	
1.2	Функциональная анатомия человека	4	4	4	–	–	
1.3	Возрастная физиология	2	2	2	–	–	
1.4	Физкультурно-оздоровительный мониторинг	2	2	2	–	–	
1.5	Психолого-педагогические основы физической культуры	4	4	4	–	–	
2	Теория и практика оздоровительной йоги	58	48	22	26	10	Устный опрос, проверка выполнения заданий самостоятельной работы
2.1	Основы оздоровительной йоги	2	2	2	–	–	
2.2	Причины болезней, пути и методы сохранения здоровья средствами оздоровительной йоги	2	2	2	–	–	
2.3	Физиология йоги	2	2	2	–	–	
2.4	Рекомендации, противопоказания и ограничения к практике йоги	2	2	2	–	–	
2.5	Структура, принципы построения гималайского оздоровительного комплекса йоги	2	2	2	–	–	
2.6	Методика проведения занятий оздоровительной йогой	2	2	2	–	–	
2.7	Особенности построения занятий с населением разных возрастных групп: молодого, зрелого и старшего возрастов	2	2	2	–	–	

2.8	Комплекс гималайской оздоровительной йоги	12	10	–	10	2	
2.9	Разминка: суставная гимнастика, динамические комплексы	6	4	2	2	2	
2.10	Асаны Гималайского оздоровительного комплекса	10	8	–	8	2	
2.11	Техники релаксации. Йога Нидра.	6	4	2	2	2	
2.12	Комплекс пранаям (дыхательные практики)	6	4	2	2	2	
2.13	Техники психофизиологической разгрузки. Медитация	4	4	2	2	–	
3	Специальные комплексы оздоровительной йоги	30	24	14	10	6	
3.1	Психофизиология стресса	4	4	2	2	–	
3.2	Методика проведения йогических занятий, направленных на снижение уровня психоэмоционального напряжения	4	4	4	–	–	
3.3	Комплекс йоги-антистресс для лиц молодого и зрелого возраста	4	2	–	2	2	
3.4	Теория и практика использования дыхательных, релаксирующих и медитативных практик йоги в работе по управлению ситуативным стрессом	6	4	2	2	2	
3.5	Теория старения и омоложения с учетом возрастных и гендерных особенностей человека	2	2	2	–	–	
3.6	Методика проведения йогических занятий, направленных на профилактику преждевременного старения и омоложения	4	4	4	–	–	
3.7	Тибетский комплекс йоги для людей пожилого возраста	2	2	–	2	–	
3.8	Комплекс омолаживающего занятия йоги для лиц зрелого и пожилого возраста	4	2	–	2	2	
	Итоговая аттестация	4					Экзамен
	ИТОГО	108	88	52	36	16	

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1 Теория оздоровительной физической культуры (16 часов)

Тема 1.1 Физкультурно-оздоровительные технологии (4 часа)

Физкультурно-оздоровительные технологии как комплекс методов и средств физической культуры, позволяющих сформировать здоровый образ жизни и направленный на поддержание психофизического здоровья, снижения стресса, повышения работоспособности населения. Восточные физкультурно-оздоровительные технологии: телесно-ориентированные практики, йога, цигун, массаж.

Тема 1.2 Функциональная анатомия человека (4 часа)

Анатомическое строение тела человека, изучаемое в неразрывной связи с его функциями, движениями и образом жизни. Биомеханический подход к опорно-двигательному аппарату. Адаптационный и системные подходы к функционированию всех систем организма с целью сохранения и восстановления тела после нагрузок и травм.

Тема 1.3 Возрастная физиология (2 часа)

Возрастная периодизация: молодой, зрелый, пожилой возраст. Особенности, закономерности функционирования и механизмы регуляции органов и систем, всего организма в разные периоды онтогенеза, для корректной организации занятий оздоровительной физической культурой, с целью обеспечения гигиенических принципов с учетом возрастных критериев и норм для расчета физической нагрузки занимающихся.

Тема 1.4 Физкультурно-оздоровительный мониторинг (2 часа)

Физкультурно-оздоровительный мониторинг, как систематическое наблюдение, изучение, оценка и контроль физического и психического состояния людей в процессе оздоровительных занятий с целью корректной, улучшающей общее состояние здоровья населения физической тренировки. Тестирование: сбор данных о физической подготовленности, показателях здоровья, активности человека; оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий.

Тема 1.5 Психолого-педагогические основы физической культуры (4 часа)

Психолого-педагогические основы физической культуры посредством изучения закономерностей психики человека в процессе физкультурной деятельности, включающие: психологическое сопровождение, методы мотивации, формирование навыков через физические упражнения с целью гармоничного развития личности и укрепление здоровья занимающихся.

Перечень практических занятий раздела

Практические занятия не предусмотрены ДПП ПК

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Самостоятельная работа слушателей не предусмотрена ДПП ПК

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Опрос слушателей по основным темам в конце лекции, разбор вопросов.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1 Анатомия и физиология человека : иллюстрированный учебник / И. В. Гайворонский. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2025. - 672 с.

2 Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья : учеб.-метод. пособие / Д. Н. Берлов, А. А. Жукова, С. А. Васильева, Д. М. Каровецкая. – Челябинск : РГПУ им. А. И. Герцена, 2025. – 168 с.

3 Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи : учеб. пособие / А. А. Пашин, Н. В. Анисимова, О. Н. Опарина. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.

4 Физкультурно-оздоровительные технологии : учебник для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 334 с.
Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL:

<https://urait.ru/bcode/567455>

Дополнительная литература:

1 Казарина, А. С. Реализация физкультурно-оздоровительных технологий на основе интеграции в образовательном процессе студентов УралГУФК / А. С. Казарина, В. М. Миронова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – Челябинск: УралГУФК, 2018. – С. 57-64.

2 Психология физической культуры: учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.

Другие информационные ресурсы:

1 Платформа: КиберЛенинка <https://cyberleninka.ru>

2 Платформа: Универсальная библиотека онлайн <https://biblioclub.ru>

3 Платформа: Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>

Раздел 2 Теория и практика оздоровительной йоги (58 часов)

Тема 2.1 Основы оздоровительной йоги (2 часа)

Основы оздоровительной йоги – теоретические аюрведические подходы к оздоровлению и профилактике болезней средствами йоги. Пять элементов йогатерапии: здоровые жизненные установки, соразмерная двигательная активность, правильное питание, режим дня, очистительные процедуры.

Тема 2.2 Причины болезней, пути и методы сохранения здоровья средствами оздоровительной йоги (2 часа)

Психосоматические причины болезней. Этапы протекания болезней на физическом, эмоциональном, энергетическом и ментальном уровнях с точки зрения современных и традиционных йогических подходов. Пути и методы сохранения здоровья средствами оздоровительной йоги.

Тема 2.3 Физиология йоги (2 часа)

Физиология йоги: влияние средств йоги на систему саморегуляции, все органы и системы организма человека. Основы функционирования системы саморегуляции организма, участвующей в процессе самовосстановления тела и психики. Внутренние биологические ритмы. Ассоциативные связи организма.

Тема 2.4 Рекомендации, противопоказания и ограничения к практике йоги (2 часа)

Рекомендации, противопоказания (запрет) и ограничения к практике йоги, связанные с возрастом, состоянием здоровья и физическим и психическим состоянием занимающихся.

Тема 2.5 Структура, принципы построения оздоровительных комплексов йоги (2 часа)

Структура оздоровительного комплекса: настройка на практику, разминка (суставная гимнастика), основной комплекс асан, Йога Нидра, дыхательные практики, медитация. Общее содержание, продолжительность, темп выполнения, воздействие на организм.

Тема 2.6 Методика проведения занятий оздоровительной йогой (2 часа)

Методические подходы для безопасной и эффективной практики оздоровительной йоги. Практические рекомендации для преподавателей по организации и проведению занятий оздоровительной йогой.

Тема 2.7 Особенности построения занятий с населением разных возрастных групп: молодого, зрелого и старшего возрастов (2 часа)

Методика построения оздоровительных комплексов для разных возрастных групп: общие рекомендации по построению комплексов различной направленности, выбор средств йоги и их сочетание.

Тема 2.8 Комплекс Гималайской оздоровительной йоги (12 часов)

Практика полного Гималайского оздоровительного комплекса для запоминания последовательности: настройка, разминка, асаны, Йога Нидра, пранаямы, медитация.

Тема 2.9 Разминка: суставная гимнастика, динамические комплексы (6 часов)

Общие принципы и рекомендации при проведении разминки. Полный технический разбор выполнения разминки. Суставная гимнастика, безопасная разминка позвоночника: методика проведения, порядок выполнения, техника безопасности. Динамические комплексы Сурьянамаскар, Чандранамаскар: общие рекомендации, порядок следования асан, темп, время удержания, оздоровительный эффект, техника безопасности.

Тема 2.10 Асаны Гималайского оздоровительного комплекса (10 часов)

Общие принципы и рекомендации при проведении комплекса физических упражнений (асан). Практический разбор асан: продолжительность, темп выполнения и время удержания, порядок следования, техника выполнения (входа, прибывания и выхода из асаны), модификации асан в зависимости от уровня сложности, оздоровительное действие, противопоказания, техника безопасности.

Тема 2.11 Техники релаксации. Йога Нидра (6 часов)

Общие принципы и рекомендации при проведении техник релаксации. Йога Нидра: структура, методика проведения, рекомендации и ограничения к практике. Гималайская техника Йога Нидры «61 точка».

Тема 2.12 Комплекс пранаям (дыхательные практики) (6 часов)

Общие принципы оздоровительного йоговского дыхания. Дыхание в асанах. Комплекс пранаямы: очистительные, наполняющие энергией, гармонизирующие и специальные: техника выполнения, дозировка, оздоровительное действие, противопоказания, местоположение в комплексе.

Тема 2.13 Техники психофизиологической разгрузки. Медитация (4 часа)

Психофизиологические аспекты эмоциональной и ментальной разгрузки. Техники саморефлексии и анти-стресс. Медитация, как техника, расслабляющая нервную систему и развивающая стрессоустойчивость через развитие осознанности: теория, методика и практика проведения.

Перечень практических занятий раздела

Таблица 5 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Практика Гималайского оздоровительного комплекса йоги	2
2.2	Практика Гималайского оздоровительного комплекса йоги	2
2.3	Практика Гималайского оздоровительного комплекса йоги	2
2.4	Практика Гималайского оздоровительного комплекса йоги	2
2.5	Практика Гималайского оздоровительного комплекса йоги	2
2.9	Разминка: суставная гимнастика, динамические комплексы	2
2.10	Асаны: полный разбор 1-я половина комплекса	4
2.10	Асаны: полный разбор 2-я половина комплекса	4
2.12	Техники релаксации. Йога Нидра	2
2.12	Комплекс пранаям (дыхательные практики)	2
2.13	Техники психофизиологической разгрузки. Медитация	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 6 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.8	Разработка комплекса йоги для определенной возрастной группы на базе Гималайского оздоровительного комплекса йоги	2
2.9	Разработка утреннего разминочного комплекса йоги на базе суставной гимнастики и динамических комплексов	2
2.10	Самостоятельная отработка техники выполнения асан	2

	гималайского оздоровительного комплекса йоги; объяснение ограничений и противопоказаний к практике, оздоровительного эффекта каждой асаны	
2.11	Разработка релаксирующего комплекса йоги на базе практики Йога Нидра	2
2.12	Разработка дыхательного комплекса йоги на базе изученных пранаям Гималайского комплекса йоги	2
2.13	Разработка комплекса психофизиологической разгрузки на основе медитативной практики йоги	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Опрос слушателей по основным темам предыдущей лекции перед началом следующей лекции. Разбор вопросов, возникших при выполнении самостоятельной работы.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Айенгар, Б. К. С. Пранаяма. Искусство дыхания : пер, с англ. / Б. К. С. Айенгар – К. : София Ltd. 1995. – 352 с.

2. Бойко, В. С. Психофизиологический и терапевтический эффект практики асан. /В. С. Бойко – М. : Центр Классическая йога, 1991 – 102 с.

3. Бойко, В.С. Практика асан: советы и предостережения. / В. С. Бойко – М. : Центр «Классическая йога», 1991. – 152 с.

4. Теория и методика оздоровительной йоги : учеб.-метод. пособие для студентов направления «Физическая культура» профиля подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии» / Т. А. Воловая. – Челябинск : УралГУФК, 2021. – 143 с.

Дополнительная литература:

1. Айенгар, Г. Йога для женщин : пер. с англ. / Г. Айенгар – М. : Наука. Главная редакция восточной литературы, 1992. – 272 с.

2. Свами Сатъянанда Сарасвати. Древние тантрические техники йоги и крийи. Вводный курс, Т. 1 /Свами Сатъянанда Сарасвати – М. : Изд-во К. Кравчука, 2005. – 720 с.

3. Свами Сатъянанда Сарасвати. Древние тантрические техники йоги и крийи. Продвинутый курс, Т. 2 /Свами Сатъянанда Сарасвати – М. : Изд-во К. Кравчука, 2004. – 688 с.

Раздел 3 Специальные комплексы оздоровительной йоги (30 часов)

Тема 3.1 Психофизиология стресса (4 часа)

Механизм появления, протекания и завершения стресса. Эустресс и дистресс. Психосоматическое проявление стресса в физическом теле и психике. Тестирование стресса. Пути и средства выхода из стресса. Использование средств физической культуры для снятия психоэмоционального и физического напряжения, развития стрессоустойчивости.

Тема 3.2 Методика проведения йогических занятий, направленных на снижение уровня психоэмоционального напряжения (4 часа)

Методика построения психофизических комплексов йоги, направленных на снятие физического напряжения тела, восстановление адекватной работы вегетососудистой и нервной систем. Выбор безопасных средств йоги, их сочетание, последовательность, дозировка.

Тема 3.3 Комплекс йоги-антистресс для лиц молодого и зрелого возраста (4 часа)

Практика анти-стресс комплекса йоги (комплекс Сатъя йоги): настройка на практику; разминка суставов и позвоночника; модифицированные динамические

комплексы асан, выполняемые в поточном режиме с дыханием; длительная Йога Нидра Випассана; самомассаж и прохлопывание тела.

Тема 3.4 Теория и практика использования дыхательных, релаксирующих и медитативных практик йоги в работе по управлению ситуативным стрессом (4 часа)

Психические, вегетативные и физические проявления предпанических и тревожных состояний и технология их тестирования. Методика снижения уровня ситуативной тревожности средствами дыхательных практик йоги, медитации и Йога Нидры.

Техника выполнения, рекомендации и дозировка выполнения дыхательных практик йоги: Уджайи, Бхастрика пранаямы, как средство быстрого выхода из ситуативного стресса. Медитация «7 лотосов», выполняемая с дыханием и визуализацией, позволяющая успокоить нервную систему, расслабиться и выйти из перманентных тревожных состояний. Короткая практика Йога Нидры (20 минут), позволяющая быстро отдохнуть телу, сбросить психоэмоциональное напряжение или использовать как средство быстрого засыпания, при стрессовых проблемах со сном.

Тема 3.5 Теория старения и омоложения с учетом возрастных и гендерных особенностей человека (2 часа)

Геронтология: биологические, социальные и психологические аспекты старения человека, его причины. Основные научные теории старения. Естественное, преждевременное и ускоренное старение. Теория омоложения. Пять составляющих молодости: оптимальная двигательная активность; режим дня, полноценный сон; аутофагия; низкоуглеводное питание; стрессоустойчивость.

Тема 3.6 Методика проведения йогических занятий, направленных на профилактику преждевременного старения и омоложения (4 часа)

Методика построения профилактирующих преждевременное старение и омолаживающих комплексов для лиц молодого, зрелого и пожилого возрастов. Общие рекомендации по построению комплексов для разных возрастных категорий, выбор средств йоги и их сочетание, дозировка, ограничения в практике.

Тема 3.7 Тибетский комплекс йоги для людей пожилого возраста (2 часа)

Тибетский комплекс оздоровительной йоги «Око возрождения» для лиц пожилого возраста, направленный на комфортное оздоровление и омоложение. Пять упражнений «Пять тибетских жемчужин»: последовательность, техника выполнения, дозировка, рекомендации и противопоказания к практике.

Тема 3.8 Комплекс омолаживающего занятия йоги для лиц зрелого возраста (4 часа)

Практика профилактирующего преждевременное старение и омолаживающего комплекса йоги: настройка на практику; разминка суставов и позвоночника; комплекс асан, направленный на развитие гибкости и балансировку гормональной системы; дыхательные практики; Йога Нидра.

Перечень практических занятий раздела

Таблица 7 – Практические занятия, предусмотренные ДПП ПК

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.3	Разработка комплекса йоги-антистресс для лиц молодого, зрелого или пожилого возрастов	2
3.4	Разработка антистрессовой практики йоги на базе: пранаям, медитаций и Йога Нидры в целях управления ситуативным стрессом	2
3.8	Разработка омолаживающего занятия йоги для лиц зрелого или пожилого возраста	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Таблица 8 – Самостоятельная работа слушателей, предусмотренная ДПП ПК

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.3	Комплекс йоги-антистресс для лиц молодого и зрелого возраста	2
2.5	Практика пранаям, медитаций и Йога Нидры, как средства управления ситуативным стрессом	2
2.8	Тибетский комплекс йоги для людей пожилого возраста	2
2.9	Комплекс омолаживающего занятия йоги для лиц зрелого возраста	2
2.12	Комплекс йоги для коррекции опорно-двигательного аппарата	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Опрос слушателей по основным темам предыдущей лекции перед началом следующей лекции. Разбор вопросов, возникших при выполнении самостоятельной работы.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1 Воловая, Т. А. Древние и современные технологии омоложения : учеб.-метод. пособие для студентов направления «Физическая культура» профиля подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии». – Челябинск : УралГУФК, 2025. – 68 с.

2 Карлышев, В. М. Основы визуальной психодиагностики : телесный аспект : учебное пособие / В. М. Карлышев ; Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск : [б.и.], 2012. – 88 с.

3 Сапольски, Роберт Психология стресса / Роберт Сапольски. – СПб.: Питер, 2021. – 480 с.

4 Троицкий М.С. Стресс и психопатология (литературный обзор) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2016. №4. Публикация 8-7. – 10 с.

Дополнительная литература:

1 Москалёв А.А. Старение и гены / А.А. Москалёв. – СПб.: Наука, 2008. – 358с.

2 Погодина, А.Б. Основы геронтологии и гериатрии: уч. пос. / А.Б. Погодина, А.Х. Газимов. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 253 с.

Другие информационные ресурсы:

1 Платформа: КиберЛенинка <https://cyberleninka.ru>: обзорные научные статьи по омоложению, психологии стресса, стрессоустойчивости.

2 Платформа: Универсальная библиотека онлайн <https://biblioclub.ru>

3 Платформа: Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>

3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Таблица 11 – Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Имеет опыт практической деятельности
1	Теория оздоровительной физической культуры				
1.1	Физкультурно-оздоровительные технологии	ПК-4	понятийный аппарат; методы и средства физической культуры, позволяющих сформировать здоровый образ жизни и направленный на поддержание психофизического здоровья, снижения стресса, повышения работоспособности населения; восточные физкультурно-оздоровительные технологии: телесно-ориентированные практики, йога, цигун, массаж	применять теоретические знания в работе с населением: разъяснять важность здорового образа жизни и предпочтению профилактики заболеваний их лечению; знакомить с восточными физкультурно-оздоровительными технологиями	разъяснения теории здоровых жизненных установок методом пропаганды важности ведения здорового образа жизни в целях сохранения здоровья и долголетия; умение ориентироваться в восточных оздоровительных технологиях
1.2	Функциональная анатомия человека	ПК-1 ПК-2 ПК-3	понятийный аппарат; анатомическое строение тела человека с точки зрения системного, биомеханического и адаптационного подхода	использовать теоретические знания анатомии с целью: разработки оздоровительных занятий йогой; обучения занимающихся технике выполнения физических и дыхательных упражнений йоги; осуществления контроля за безопасностью выполнения всех средств йоги	построения оздоровительных занятий физической культурой исходя из основ функциональной анатомии человека
1.3	Возрастная физиология	ПК-1 ПК-2	возрастная периодизация: молодой, зрелый, пожилой	использовать полученные знания для корректной	организации занятий и построения

			возраст; особенности, закономерности функционирования и механизмы регуляции органов и систем, всего организма в разные периоды онтогенеза	организации занятий оздоровительной физической культурой, с целью обеспечения гигиенических принципов с учетом возрастных критериев и норм для расчета физической нагрузки занимающихся.	оздоровительных занятий с учетом возрастных критериев
1.4	Физкультурно-оздоровительный мониторинг Рекомендации, противопоказания и ограничения к практике йоги	ПК-1 ПК-3	методику мониторинга психофизического состояния занимающихся при помощи тестов, визуального наблюдения и анализа в процессе оздоровительных физкультурных занятий; технологии тестирования физической подготовленности, показателей физического и психического здоровья; анализ и оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий	использовать полученные знания для корректной организации занятий оздоровительной физической культурой, с целью расчета физической нагрузки, коррекции оздоровительных занятий в соответствии с показателями их физического и психического здоровья	организации, построения и проведения оздоровительных занятий с применением методов физкультурно-оздоровительного мониторинга с целью корректной, улучшающей общее состояние здоровья населения физической тренировки
1.5	Психолого-педагогические основы физической культуры	ПК-1 ПК-2 ПК-4	психологические методы и работы с занимающимися в процессе организации, проведения физкультурной деятельности; приемы эффективного обучения и психологического сопровождения занятий, мотивации на ведение здорового образа жизни	применять на практике психолого-педагогические приемы в работе с населением в сфере физической культуры с учетом индивидуальных и личностных особенностей занимающихся	организации, построения и проведения оздоровительных занятий с применением психолого-педагогических методов с целью гармоничного развития личности и укрепление здоровья занимающихся

2	Теория и практика оздоровительной йоги				
2.1	Основы оздоровительной йоги	ПК-4	<p>понятийный аппарат; теоретические классические и аюрведические подходы к оздоровлению и профилактике болезней; пять элементов йогатерапии: здоровые жизненные установки, соразмерная двигательная активность, правильное питание, режим дня, очистительные практики.</p>	<p>применять пять элементов йогатерапии в работе с населением: разъяснять важность правильной двигательной активности (в т.ч. оздоровительной йоги); режима дня, здорового питания, очистительных практик; приводить к осознанию важности здорового образа жизни и предпочтению профилактики заболеваний их лечению.</p>	<p>разъяснения теории здоровых жизненных установок методом пропаганды важности ведения здорового образа жизни в целях сохранения здоровья и долголетия; умение ориентироваться в медико-педагогических и гигиенических источниках информации (журналах, сайтах, образовательных порталах).</p>
2.2	Причины болезней, пути и методы сохранения здоровья средствами оздоровительной йоги	ПК-1 ПК-4	<p>теорию психосоматики; медико-биологические и психические факторы в оздоровительной физической культуре; причины болезней с точки зрения йогатерапии; этапы протекания болезней; пути и методы сохранения здоровья средствами оздоровительной йоги</p>	<p>проводить занятия с сочетанием различных методов воздействия с учетом знания психосоматических причин болезни, методов и путей сохранения здоровья средствами оздоровительной йоги</p>	<p>использования технологий оздоровительной физической культуры исходя из психосоматических причин заболеваний; способами профилактики заболеваний и восстановления утраченного здоровья</p>
2.3	Физиология йоги	ПК-1 ПК-2 ПК-3	<p>понятийный аппарат; основы, содержание, структуру системы саморегуляции организма; медико-биологические и психические факторы в оздоровительной физической культуре</p>	<p>использовать полученные знания при проведении практических занятий оздоровительной гималайской йоги</p>	<p>применения знаний теории выполнения упражнений с точки зрения физиологии йоги; знаниями терапевтического эффекта и воздействия на психофизиологическое состояние занимающихся с точки зрения системы</p>

					саморегуляции организма
2.4	Рекомендации, противопоказания и ограничения к практике йоги	ПК-1 ПК-2 ПК-3	рекомендации, противопоказания и ограничения в практике оздоровительной йоги, связанные с гендерными, возрастными особенностями занимающихся, их состоянием здоровья	организовывать индивидуальные и групповые занятия с соблюдением рекомендаций по практике йоги, для обеспечения безопасной практики, особенно, с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья	применения технологий построения оздоровительных комплексов для людей разных возрастных категорий и состояния здоровья, используя методы предупреждения ухудшения физического и психического состояния занимающихся
2.5	Структура, принципы построения гималайского оздоровительного комплекса йоги	ПК-1 ПК-2 ПК-3	основы, содержание, структуру оздоровительного комплекса гималайской йоги; общую характеристику гималайского йогического оздоровительного метода оздоровительной физической культуры; принципы построения терапевтических комплексов	проводить сочетание различных методов и средств воздействия оздоровительной йоги с учетом индивидуальных и личностных особенностей занимающихся	пользоваться знаниями структуры оздоровительного комплекса: используемые средства йоги, их порядок следования и дозировка, темп выполнения для построения оздоровительных комплексов йоги для людей разных возрастных категорий, физических и личных особенностей
2.6	Методика проведения занятий оздоровительной йогой	ПК-1 ПК-2 ПК-3	методику проведения занятий; принципы работы и специфические особенности приемов	организовывать индивидуальные и групповые занятия с соблюдением методических, педагогических и психологических принципов	применения методики проведения занятий с населением, направленной на реализацию цели профилактики, поддержания и улучшения состояния здоровья занимающихся
2.7	Особенности	ПК-1	психические, физические	организовывать	реализации технологий

	построения занятий с населением разных возрастных групп: молодого, зрелого и старшего возрастов	ПК-2 ПК-3	особенности разных возрастных групп: молодого, зрелого и пожилого возрастов с точки зрения основных целей и задач для реализации на занятии оздоровительной йоги, особенностей методических и педагогических подходов к проведению йогической тренировки	индивидуальные и групповые занятия с учетом в педагогическом взаимодействии возрастные особенности занимающихся, общие и специфические закономерности и особенности развития личности.	построения оздоровительных комплексов для людей разных возрастных категорий, физических и личных особенностей
2.8	Комплекс гималайской оздоровительной йоги	ПК-1 ПК-2 ПК-3	понятийный аппарат; последовательность средств йоги: суставной гимнастики, асан, Йога Нидры, пранаям и медитации; специфические особенности их выполнения; терапевтический эффект выполнения каждого средства йоги	проводить практические занятия Гималайской оздоровительной йогой с учетом индивидуальных физических, возрастных и личностных особенностей занимающихся	методикой объяснения техники выполнения всех средств йоги, с учетом противопоказаний и индивидуальных особенностей; знаниями методикой выполнения упражнений, терапевтического эффекта и воздействия на психофизиологическое состояние занимающихся
2.9	Разминка оздоровительного комплекса: суставная гимнастика, динамические комплексы	ПК-1 ПК-2 ПК-3	понятийный аппарат; теорию физиологичной разминки; методику проведения суставной гимнастики, корректной разминки позвоночника, шеи и балансовых асан; методику проведения динамических комплексов Сурьянамаскар и Чандрнамаскар;	практически проводить разминку гималайской оздоровительной йоги, выбирая оптимальный вариант в зависимости от индивидуальных физических, возрастных и личностных особенностей занимающихся; обучать и проводить динамические комплексы Сурьянамаскар и Чандрнамаскар	методикой объяснения техники выполнения упражнений разминки и динамических комплексов, с учетом противопоказаний и индивидуальных особенностей; знаниями терапевтического эффекта выполняемых упражнений; умением

			<p>порядок следования асан в комплексах; предпочтительно время для практики комплексов; минимальное и максимальное количество повторений; рекомендации и противопоказания к практике</p>		показать упражнения разминки
2.10	Асаны Гималайского оздоровительного комплекса	ПК-1 ПК-2 ПК-3	<p>понятийный аппарат; теорию и методику, физиологичность выполнения упражнений; порядок следования асан; специфические особенности выполнения асан; все уровни сложности, вариации выполнения асан; рекомендации, противопоказания и ограничения в практике каждой асаны; дыхание в асанах; терапевтический эффект выполнения каждого упражнения</p>	<p>проводить практические занятия асанами (гимнастические упражнения); проводить сочетание различных асан с учетом индивидуальных физических, возрастных и личностных особенностей занимающихся.</p>	<p>методикой объяснения техники выполнения упражнений, с учетом противопоказаний и индивидуальных особенностей; умением показать все упражнения; знаниями теории выполнения упражнений, терапевтического эффекта и воздействия на психофизиологическое состояние занимающихся;</p>
2.11	Техники релаксации. Йога Нидра.	ПК-1 ПК-2 ПК-3	<p>понятийный аппарат; теорию техник релаксации; рекомендации, противопоказания в практике Йога Нидры; технику выполнения и методику проведения Йога Нидры; терапевтический эффект техник релаксации</p>	<p>проводить практические занятия Йога Нидры; проводить техники глубокой релаксации с учетом индивидуальных физических, возрастных и личностных особенностей занимающихся.</p>	<p>методикой объяснения техники выполнения Йога Нидры; умением объяснить терапевтический эффектот практики</p>
2.12	Комплекс пранаям	ПК-1	<p>понятийный аппарат;</p>	<p>проводить практические</p>	<p>методикой объяснения</p>

	(дыхательные практики)	ПК-2 ПК-3	специфические особенности, рекомендации, противопоказания в практике пранаям; порядок и дозировку выполнения дыхательных практик; технику выполнения и методику проведения комплекса пранаям; терапевтический эффект дыхательных практик	занятия комплекса пранаям; проводить дыхательные техники с учетом индивидуальных физических, возрастных и личностных особенностей занимающихся	техники выполнения дыхательных техник йоги, с учетом противопоказаний и индивидуальных особенностей; умением показать технику выполнения пранаям; знаниями теории выполнения пранаям, терапевтического эффекта и воздействия на психофизиологическое состояние занимающихся
2.12	Техники психофизиологической разгрузки. Медитация	ПК-1 ПК-2 ПК-3	Нейрофизиологические особенности психофизиологической разгрузки, медитации; специфические особенности, рекомендации в практике медитаций; методику проведения медитаций, их разновидности; терапевтический эффект медитаций	проводить практические занятия медитациями с учетом индивидуальных физических, возрастных и личностных особенностей занимающихся	методикой объяснения техники выполнения медитаций, с учетом индивидуальных особенностей; знаниями теории выполнения медитаций, терапевтического эффекта и воздействия на психофизиологическое состояние занимающихся
3	Специальные комплексы оздоровительной йоги				
3.1	Психофизиология стресса	ПК-1 ПК-2 ПК-4	механизм появления, протекания и завершения стресса; эустресс и дистресс; психосоматическое проявление стресса в физическом теле и психике; пути и средства выхода из стресса	тестировать стрессовые состояния; использовать средства физической культуры для снятия психоэмоционального и физического напряжения, развития стрессоустойчивости	тестирования тревожности, психофизических стрессовых напряжений; давать рекомендации по устранению стресса на всех уровнях; организации здорового

					образа жизни в режиме стрессоустойчивости
3.2	Методика проведения йогических занятий, направленных на снижение уровня психоэмоционального напряжения.	ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4	методику проведения анти-стресс занятий йогой; принципы работы и специфические особенности приемов в работе с людьми, находящимися в психоэмоциональном и физическом напряжении; рекомендации и ограничения в практике анти-стресс йоги	организовывать индивидуальные и групповые занятия анти-стрессовой направленности с соблюдением методических, педагогических и психологических принципов	применения методики проведения занятий с населением, направленной на реализацию цели профилактики, поддержания и улучшения психического и физического состояния здоровья занимающихся
3.3	Комплекс йоги-антистресс для лиц молодого и зрелого возраста	ПК-1 ПК-2 ПК-3	последовательность средств анти-стресс йоги: настройка, разминка, динамические и статические асаны, Йога Нидра Випассана; специфические особенности их выполнения; терапевтический эффект выполнения каждого средства йоги	проводить практические занятия оздоровительной йогой анти-стресс с учетом индивидуальных физических, возрастных и личностных особенностей занимающихся	методикой объяснения техники выполнения всех средств йоги, с учетом противопоказаний и индивидуальных особенностей; умением показать все упражнения; знаниями методикой выполнения упражнений, терапевтического эффекта и воздействия на психофизиологическое состояние занимающихся
3.4	Теория и практика использования дыхательных, релаксирующих и медитативных практик йоги в работе по управлению ситуативным стрессом.	ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4	теория аффективных состояний и способы выхода из них средствами оздоровительной йоги: пранаямы, медитации, Йога Нидра; условия, рекомендации и методика их проведения	объяснять занимающимся теорию аффективных состояний; методику быстрого расслабления средствами оздоровительной йоги	методикой самопомощи при аффективных стрессовых состояниях средствами йоги; методикой объяснения и выполнения Уджайи и Бхастрика пранаямы, медитации «7 лотосов», короткой практики Йога

					Нидры (20 минут)
3.5	Теория старения и омоложения с учетом возрастных и гендерных особенностей человека.	ПК-1 ПК-4	понятийный аппарат; 10 основных теорий старения; медико-биологические особенности протекания стресса в нервной, вегетососудистой, гормональной системах организма; методы, пути и средства профилактики стресса и уменьшение стрессового напряжения на всех уровнях средствами оздоровительной физической культуры	использовать полученные знания при проведении практических занятий оздоровительной омолаживающей йоги	применения знаний теории для создания и проведения комплексов йоги омолаживающей направленности с учетом возрастных, гендерных и психологических особенностей занимающихся
3.6	Методика проведения йогических занятий, направленных на профилактику преждевременного старения и омоложения.	ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4	методику проведения омолаживающих занятий йогой; принципы работы и специфические особенности приемов в работе с людьми молодого, зрелого и старшего возрастов; рекомендации и ограничения в практике йоги в связи возрастными особенностями занимающихся	организовывать индивидуальные и групповые занятия омолаживающей направленности с людьми разных возрастных групп с соблюдением методических, педагогических и психологических принципов	применения методики проведения занятий йогой с населением, направленной на реализацию цели профилактики преждевременного старения и омоложения занимающихся
3.7	Тибетский комплекс йоги для людей пожилого возраста	ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4	история появления комплекса «Око возрождения»; последовательность: настройка, разминка, пять динамических упражнений; порядок постепенного	проводить практические занятия оздоровительной Тибетской йогой «Око возрождения» с учетом индивидуальных физических и возрастных особенностей занимающихся	методикой объяснения техники выполнения всего комплекса, с учетом противопоказаний и индивидуальных особенностей; умением показать все упражнения;

			освоения комплекса; дозировка; техника выполнения каждого упражнения с дыханием; терапевтический эффект каждого упражнения; рекомендации и противопоказания к практике		знаниями методики выполнения упражнений, терапевтического эффекта и воздействия на психофизиологическое состояние занимающихся
3.8	Комплекс омолаживающего занятия йоги для лиц зрелого и пожилого возраста	ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4	цели, задачи омолаживающего комплекса и методы, используемые для профилактики преждевременного старения; последовательность, дозировка, техника выполнения каждого средства йоги; терапевтический эффект каждого упражнения	проводить практические занятия оздоровительной йогой, направленной на профилактику преждевременного старения лиц молодого и зрелого возрастов с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	методикой объяснения техники выполнения всего комплекса, с учетом рекомендаций и индивидуальных особенностей; умением показать все упражнения; знаниями методики выполнения упражнений и терапевтического воздействия на психофизиологическое состояние занимающихся

4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Текущий контроль успеваемости проводится преподавателями в течение обучения по каждой теме учебного раздела ДПП ПК. Преподаватель самостоятельно устанавливает средства и методы текущего контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных знаний, умений и компетенций слушателями в результате освоения темы или раздела в целом. В основном текущий контроль основывается на результатах выполнения слушателями практических заданий, выполнения заданий в рамках самостоятельной работы, включенности в обсуждение вопросов по курсу.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации осуществляется на итоговой аттестации экзамене: защита итоговой работы.

Слушатель ДПП ПК осуществляет разработку собственного оздоровительного комплекса йоги в соответствии с теоретическими знаниями и практическими навыками, полученными во время аудиторной работы на курсе. Комплекс оздоровительной йоги может включать все или часть средств йоги (суставная гимнастика, асаны, Йога Нидра, пранаямы, медитация) для различных категорий (молодежь, зрелый, пожилой возраст) и по разным направлениям психофизического воздействия (влияние на ОДА, ЦНС, ССС, психофизическое, тревожное состояние, направленное на профилактику преждевременного старения, омоложение). Описание оздоровительного комплекса с теоретическим обоснованием воздействия упражнений на организм, ограничениями и рекомендациями, дозировками и техниками выполнения оформляется в форме итоговой работы.

Защита разработанного оздоровительного комплекса йоги осуществляется в виде доклада с презентацией мультимедиа (5-10 мин.) с теоретическим обоснованием разработанного комплекса и практическим проведением занятия с группой (2 асаны показать и разъяснить по выбору преподавателя).

Оценка уровня освоения программ осуществляется преподавателем по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», включая оценку знания теории и практики оздоровительной йоги.

Примерная тематика итоговых работ

1. Комплекс оздоровительной йоги для коррекции психоэмоционального состояния женщин молодого возраста.
2. Комплекс оздоровительной йоги для уменьшения уровня тревожности женщин зрелого возраста.
3. Оздоровительный комплекс йоги для улучшения психофизического состояния лиц пожилого возраста.
4. Комплекс оздоровительной йоги для профилактики преждевременного старения женщин зрелого возраста.
5. Комплекс оздоровительной йоги-антистресс для лиц молодого возраста.
6. Комплекс оздоровительной гормональной йоги для женщин молодого возраста.
7. Омолаживающий комплекс йоги для женщин пожилого возраста.
8. Комплекс оздоровительной йоги для улучшения состояния суставов лиц пожилого возраста.
9. Комплекс оздоровительной йоги для повышения уровня работоспособности лиц зрелого возраста.
10. Комплекс оздоровительной йоги для коррекции ситуативной тревожности лиц молодого возраста.

5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Таблица 9 – Кадровое обеспечение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	Теория оздоровительной физической культуры			
1.1	Физкультурно-оздоровительные технологии	Миронова Валентина Михайловна	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», заведующий кафедрой теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока
1.2	Функциональная анатомия человека	Борисова Татьяна Викторовна	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры анатомии
1.3	Возрастная физиология	Звягина Екатерина Владимировна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры физиологии
1.4	Физкультурно-оздоровительный мониторинг	Звягина Екатерина Владимировна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры физиологии
1.5	Психолого-педагогические основы физической культуры	Карлышев Владимир Михайлович	Кандидат педагогических наук, профессор	ФГБОУ ВО «УралГУФК», профессор кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока
2	Теория и практика оздоровительной йоги	Воловая Татьяна Альбертовна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока
3	Специальные комплексы оздоровительной йоги			
3.1	Психофизиология стресса	Карлышев Владимир Михайлович	Кандидат педагогических наук, профессор	ФГБОУ ВО «УралГУФК», профессор кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока
3.2	Методика проведения йогических занятий,	Воловая Татьяна Альбертовна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК»,

	направленных на снижение уровня психоэмоционального напряжения		наук	доцент кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока
3.3	Комплекс йоги-антистресс для лиц молодого и зрелого возраста	Воловая Татьяна Альбертовна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока
3.4	Теория и практика использования дыхательных, релаксирующих и медитативных практик йоги в работе по управлению ситуативным стрессом	Воловая Татьяна Альбертовна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока
3.5	Теория старения и омоложения с учетом возрастных и гендерных особенностей человека	Петрушкина Надежда Петровна	Доктор медицинских наук, старший научный сотрудник	ФГБОУ ВО «УралГУФК», заведующий кафедрой физиологии
3.6	Методика проведения йогических занятий, направленных на профилактику преждевременного старения и омоложения	Воловая Татьяна Альбертовна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока
3.7	Тибетский комплекс йоги для людей пожилого возраста	Воловая Татьяна Альбертовна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока
3.8	Комплекс омолаживающего занятия йоги для лиц зрелого и пожилого возраста	Воловая Татьяна Альбертовна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК», доцент кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока

6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока Воловая Татьяна Альбертовна _____

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Теория и практика оздоровительной йоги» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока протокол № _____ от «_____» _____ 2026 г.

Заведующий кафедрой теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока кандидат педагогических наук, доцент В. М. Миронова _____

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Теория и практика оздоровительной йоги» рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» и рекомендована к реализации в Межотраслевом региональном центре повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК» решением от «_____» _____ 2026 г. протокол № _____

Председатель методического совета,
проректор по образованию и внешним связям,
кандидат юридических наук, доцент
Захарова Светлана Александровна _____