

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
СУББОТИНА АННА ВИТАЛЬЕНА**

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

 / Субботина А.В.
20 июля 2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Базовый курс преподавателя Хатха йоги для
практикующих специалистов фитнеса»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 18 лет и старше

Нормативный срок обучения – 47 ч. (4 недели)

г. Москва - 2024 год

Содержание программы

№пп	Наименование разделов программы	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты обучения	4
3	Учебный план	6
4	Календарный учебный график	7
5	Содержание программы	8
6	Организационно-педагогические условия реализации программы	13
7	Формы контроля	17
8	Методические рекомендации	19
9	Приложения	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Базовый курс преподавателя Хатха йоги для практикующих специалистов фитнеса» (далее - программа) предназначена для слушателей курса «Базовый курс преподавателя Хатха йоги для практикующих специалистов фитнеса» в рамках дополнительного образования и ориентирована на взрослых без возрастных ограничений.

Программа по виду образования – дополнительное образование, подвид – дополнительное образование детей и взрослых.

Направленность (профиль) программы - социально-гуманитарная.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы

Этот курс предназначен для предоставления специалистам фитнес индустрии знаний и навыков, необходимых для того, чтобы стать уверенным и компетентным преподавателем йоги. Опираясь на принципы философии йоги, анатомии, физиологии и методики преподавания, курс предлагает комплексную программу обучения для начинающих преподавателей йоги.

Курс будет охватывать основы йоги, включая историю и эволюцию практики йоги, философию йоги и различные стили йоги. Студенты освоют глубокое понимание поз йоги, дыхательных техник, а также то, как их эффективно выполнять и преподавать.

Курс также будет охватывать эффективные методы коммуникации и обучения, предоставляя студентам инструменты для создания безопасной и поддерживающей среды для своих учеников.

Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

Цели обучения: удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов обучающихся в получении необходимых базовых

знаний в области Хатха йоги и её преподавания.

Задачи обучения:
Образовательные

- формирование базовых теоретических знаний о философии, истории, терминологии йоги;
- формирование базовых теоретических знаний о принципах анатомии и физиологии человека и ее связь с практикой йоги;
- способствовать формированию углублённого понимания особенностей различных техник йоги и их применения;
- формирование базовых теоретических и практических знаний о последовательности поз и техник йоги для проведения занятий по йоге;
- формирование базовых теоретических и практических знаний о процессе проведения индивидуальных и групповых занятий по йоге.

Воспитательные

- воспитание аккуратности, трудолюбия, целеустремленности, терпения, положительного отношения к труду;
- создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества;
- содействовать развитию коммуникативных навыков для эффективного взаимодействия.

Развивающие

- развивать у обучающихся умение правильно выполнять техники йоги;
- стимулировать развитие навыков и умений преподавания йоги;
- поощрять самостоятельное и критическое мышление обучающихся в процессе изучения новых методов и техник йоги;
- поддерживать стремление к постоянному развитию и совершенствованию навыков в области преподавания йоги.

Планируемые результаты обучения.

Знать:

- основные анатомические и физиологические аспекты техник йоги;
- технику и методики проведения занятий по йоге;
- особенности организации проведения занятий по йоге;

Уметь:

- оценивать состояние опорно-двигательного аппарата. Составлять программу преподавания практики, с учетом особенностей опорно - двигательной системы. Определять необходимые методы йоги для достижения желаемого результата;
- составлять план занятий;
- правильно и быстро подбирать наиболее подходящие методы и формы преподавания йоги для конкретной ситуации;

Иметь практический опыт (владеть):

- владеть ключевой терминологией в области анатомии, физиологии. Йоги;
- навыками преподавания йоги;
- навыками организации и подготовки к занятиям по йоге;
- создавать безопасное и комфортное окружение для проведения занятий по йоге;

- навыками быстрого и правильного подбора наиболее подходящего метода проведения занятий;
- навыками устной или практической корректировки для поощрения правильного выполнения или улучшения способностей учеников в процессе преподавания йоги.

Общая трудоемкость образовательной программы составляет 47 часов. Трудоемкость настоящей образовательной программы включает все виды учебной работы обучающегося (лекции, самостоятельную работу, иные виды учебной работы), а также время, отводимое на итоговый контроль.

Форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение проходит онлайн, дистанционно на обучающей платформе Getcourse.ru.

Категория обучающихся: к освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются лица старше 18 лет без предъявления требований к уровню образования.

Форма организации учебного процесса: индивидуальные и групповые занятия.

Основные формы занятий: лекции, самостоятельная работа.

Язык обучения. Обучение по образовательной программе ведется на русском языке.

Документ, выдаваемый по окончании обучения: сертификат установленного образца.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Дисциплина	Кол-во часов	Кол-во часов	
			Лекции	Самостоятельная работа
1	Урок 1. Введение в теорию и практику йоги. Анатомия и физиология. Техники йоги (Асаны стоя, наклоны, прогибы, Сукшма Вьяяма).	12	8	4
2	Урок 2. Техники йоги 2. Балансы на руках, другие асаны, приветствие солнцу, пранаямы, бандхи.	12	8	4
3	Урок 3. Педагогические и организационные основы работы инструктора по йоге.	20	8	12
4	Итоговый контроль	3	-	-
	Итого	47	24	20

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п.п.	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Количество часов	Период обучения/дни
1	Урок 1. Введение в теорию и практику йоги. Анатомия и физиология. Техники йоги (Асаны стоя, наклоны, прогибы, Сукшма Вьяяма).	12	1 неделя
2	Урок 2. Техники йоги 2. Балансы на руках, другие асаны, приветствие солнцу, пранаямы, бандхи.	12	2 неделя
3	Урок 3. Педагогические и организационные основы работы инструктора по йоге.	12	3 неделя
4	Итоговый контроль	3	4 неделя
	Итого	39	4 недели

* Начало обучения по мере комплектования учебных групп. Учебные группы формируются в течение всего календарного года.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Урок 1. Введение в теорию и практику йоги. Анатомия и физиология. Техники йоги 1. (Асаны стоя, наклоны, прогибы, Сукшма Вьяяма).

Лекция (8 часов).

1. Йога – определение самой дисциплины. История йоги. О разных стилях и основных современных школах хатха-йоги.
2. Анатомия: Общий план построения организма. Анатомия костной системы. Теоретическая анатомия костной и мышечной системы. Функциональная анатомия костной и мышечной системы. Понимание значения и функций позвоночника. Направления подвижности позвоночника.
3. Физиология: Понятие физиологии человека. Основные физиологические процессы. Дыхательная мускулатура. Диафрагмальное дыхание. Грудное дыхание.
4. Выполнение базовых элементов йоги. Изучение названия Асан на санскрите.

Асаны стоя: Тадасана, Врикшасана, Уттхита Триконасана, Париврита Триконасана, Уттхита Паршваконасана, Уткатасана, Паривритта Паршваконасана, Вирабхадрасана 1, Вирабхадрасана 2, Вирабхадрасана 3, Ардха Чандрасана, Уттхита Хаста Падангуштхасана, Гарудасана, Натараджасана.

Асаны на наклоны: Прасарита Падоттанасана 1, Прасарита Падоттанасана 2, Паригхасана, Уттанасана, Падангуштхасана, Падахастасана, Урдхва Прасарита Экападасана, Адхо Мукха Шванасана, Упавшита Конасана, Пашчимоттанасана, Джану Ширшасана, Париврита Джану Ширшасана, Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана, Трианг Мукхаипада Пашчимоттанасана, Краунчасана, Маричасана 1, Курмасана.

Асаны на прогибы: Шалабхасана, Макарасана, Дханурасана, Паршва Дханурасана, Бхунджагасана 1, Урдхва Мукха Шванасана, Уштрасана, Сету Бандхасана, Пурвоттанасана.

Перевернутые Асаны: Саламба Сарвангасана 1, Саламба Сарвангасана 2, Халасана, Карнапидасана, Супта Конасана, Эка Пада Сарвангасана.

5. Сукшма Вьяяма.

Самостоятельная работа (4 часа):

1. Изучение теории и истории йоги. Прочтение и самостоятельное изучение методических материалов.
2. Выучить названия Асан стоя, наклонов и прогибов на санскрите. Воспроизвести самостоятельно изученные элементы техники йоги.
3. Эффекты и протоколы. Определение эффектов от выполнения Асан.
4. Самостоятельная практика сукшма вьяямы.
5. Отчет: составьте отчет о вашем исследовании, включающий краткое изложение теории, обзор техник йоги, основные эффекты и протоколы выполнения техник йоги, а также выводы о их применении при конкретных задачах проведения классов по йоги.

Урок 2. Техники йоги 2. Балансы на руках, другие асаны, приветствие солнцу, пранаямы, бандхи.

Лекция (8 часов):

1. Техники йоги. Балансы на руках, другие асаны.

Балансы на руках: Лоласана, Аштавакрасана, Майюрасана, Эка Хаста Бхуджасана, Дви Хаста Бхуджасана, Бхуджапидасана, Титтибхасана, Васиштхасана, Бакасана, Паршва Бакасана, Эка Пада Каундиниасана 2

Другие Асаны: Сиддхасана, Вирасана, Ваджрасана, Сукхасана, Падмасана, Баддха Конасана, Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана, Трианг Мукхаипада Пашчимоттанасана, Краунчасана, Маричиасана 1, Чатуранга Дандасана, Парипурна Навасана, Ардха Навасана, Дандасана, Гомукхасана, Джатхара Паривартанасана, Супта Падангуштхасана, Маричиасана 3, Уттан Приштхасана, Эка Пада Раджакапотасана, Маласана, Ардха Хануманасана, Супта Матсиендрасана.

2. Приветствие Солнцу (Сурья Намаскар)

3. Противопоказания к выполнению Асан

4. Пранаяма. Техника выполнения. Базовые виды пранаямы: Уджайи, Капалабхати, Нади Шодхана, Сурья Бхедана, Чандра Бхедана, Брамари.

5. Бандхи. Удияна Бандха, Джаландхара Бандха, Мула Бандха.

Самостоятельная работа (4 часа):

- 1 Выучить названия Асан балансов на руках и других предоставленных в программе Асан на санскрите. Воспроизвести самостоятельно изученные Асаны.
- 2 Эффекты и протоколы. Определение эффектов от выполнения Асан.
- 3 Самостоятельно выполнить комплекс приветствие солнцу.
- 4 Самостоятельная практика бандх.
- 5 Изучение предоставленных программой видов пранаям, техники их выполнения. Самостоятельная практика пранаямы.
- 6 Отчет: составьте отчет о вашем исследовании, включающий краткое изложение теории, обзор техник йоги, основные эффекты и протоколы выполнения техник йоги, а также выводы о их применении при конкретных задачах проведения классов по йоги.

Урок 3. Педагогические и организационные основы работы инструктора по йоге.

Лекция (8 часов).

1. Принципы работы с группой. Основные особенности в проведении индивидуальных занятий. Общность и различие между начинающими и опытными практикующими, йога-инструкторами, учителями, мастерами йоги.
2. Психология отношений: инструктор и практикующий. Применение знаний о йоге для построения индивидуальных и групповых тренировочных программ, гармонично дополняющих и компенсирующих повседневные социальные действия.
3. Подбор музыки, атрибутики, одежды для практики и т.д.
4. Основные принципы травмобезопасности в практике асан.
5. Порядок составления тренировочной последовательности. Мотивация и задачи практики. Последовательности практик в развитии формы и

содержания техники йога-асан. Принципы построения тренировочного процесса. Принципы построения утренних и вечерних занятий.

Виньяса флоу. Составление плавной последовательности при переходе из одной Асаны в другую. Формирование творческого подхода к составлению связок из Асан.

Самостоятельная работа (12 часов):

1. Составление и проведение групповой программы по йоге. Программа должна быть длительностью 90 минут. Составьте программу с использованием техник йоги под определенную клиентскую группу. Подготовьте презентацию, в которой подробно расскажете о принципе построения тренировочной последовательности с использованием выбранных техник.
2. Кейс-стадии: выберите клинический случай или клиентский запрос и составьте программу с использованием техник йоги под определенную задачу. Программа должна быть длительностью 90 минут.
3. Подготовьте кейс-стадии, описывающие проблему клиента, выбор техник йоги и составление программы под данную задачу.
4. Подготовьте презентацию под конкретный случай клиента, в которой подробно расскажете о принципе построения тренировочной последовательности, выборе определенных техник, показаниях и противопоказаниях техник для конкретного случая.

Итоговый контроль. (30 минут для каждого учащегося). Учащийся должен составить программу для индивидуального или группового занятия длительностью 90 мин. В комплекс должно входить: не менее 10 асан, вводная, основная и заключительная часть. Продемонстрировать и прокомментировать элементы составленные ими комплексы занятия. Учащийся должен знать требования к условиям и применение дополнительного оборудования для проведения составленных им комплексов занятий.

Время для представления учащимся составленного комплекса по йоге занимает 10-15 мин для каждого комплекса в виде презентации. Составленный комплекс учащийся предоставляет в электронном виде преподавателю до итогового контроля.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Дополнительная программа реализуется полностью с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ), электронного обучения.

Электронный курс «Базовый курс преподавателя Хатха йоги для практикующих специалистов фитнеса» проводится на онлайн платформе «Getcourse.ru».

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательной программы информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место педагогического работника оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и(или) наушниками).

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса:

- общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности);
- учебного назначения (интерактивные среды и другие).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

С помощью системы дистанционного обучения (далее - СДО):

- разработчики образовательных программ: авторы, веб-дизайнер, программист, художник, методисты, совместно разрабатывают и размещают содержательный контент;
- педагогический работник планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся ресурсы и задания;
- администрация организации, методические службы, педагогические работники, обучающиеся обеспечиваются доступом к полной и достоверной информации о ходе учебного процесса, промежуточных и итоговых результатах благодаря автоматическому фиксированию указанных позиций в информационной среде;
- обучающиеся выполняют задания, предусмотренные образовательной программой, при необходимости имеют возможность обратиться к педагогическим работникам за помощью;
- все результаты обучения сохраняются в информационной среде, на их основании формируются портфолио обучающихся и педагогических работников.

Необходимый перечень **материально-технического обеспечения** для реализации дополнительной программы включает в себя:

- коврик для йоги и необходимые принадлежности для оптимальной поддержки во время практики, удобная одежды для практических занятий;
- рабочее место: стол, стул;
- персональный компьютер или ноутбук;
- Интернет (не менее 10 Мбит/сек).

Требования к персональному компьютеру и ПО

- обязательно: колонки (или наушники), микрофон, монитор, клавиатура;
- операционная система Windows или Mac OS;
- браузер Google Chrome; Mozilla Firefox; Safari; Opera; Яндекс Браузер (на выбор).

Педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс по образовательной программе обеспечивает педагогические работники, соответствующие требованиям в сфере образования, Приказу

Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

Педагоги дополнительного образования должны иметь - Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и

специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки

высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе - отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ

Основная литература:

1. Айенгар Б.К.С. Йога Дипика: прояснение йоги /Б.К.С. Айенгар; Пер с англ.-7-е изд – М.: Альпина нон – фикшн, 2018.-494 с.
2. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к абсолютному здоровью/ Б.К.С. Айенгар ; [пер. с англ. А.А. Рудницкой].-Москва: Издательство “Э”, 2018.- 432 с.: ил.-(Йогалогия).
3. “Kundalini-Yoga-Parampara-Die lebendige Tradition des Kundalini-Yoga” bei Simowa, Bern (Schweiz) Reinhard Gammenthaler, Bern (Schweiz) 2010
4. МакГонигл, Эндрю. Физиология йоги. Воздействие Асан на оздоровление различных систем организма/ Эндрю МакГонигл, Мэттью Хью;[перевод с английского О.А.Ляшенко]. – Москва: Эксмо, 2023.-256 с.: ил.-(цветные медицинские иллюстрированные атласы).
- 5 . Айенгар, Б. К. С. Дерево йоги. Ежедневная практика. — Москва: Альпина нон-фикшн, 2019. — 240 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82928.html>
- 6.Фролов, А. Йогатерапия : Практическое руководство / Артем Фролов.-Москва : Ориенталия, 2016.-448 с.: ил.-(Самадхи).
7. Мел, Н. Энергетика йоги: Практический курс. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2019. —392 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/82409.html>
8. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник / И.В. Гайворонский. — М.: Академия, 2019. — 208 с

Дополнительная литература:

1. Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами йоги: учебное пособие. — Саратов: Вузовское образование, 2021. — 81 с. Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107082.html>
2. Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий: учебное пособие. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 с. Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95587.html>
3. Элиаде, М. Йога: бессмертие и свобода. - Москва: Академический Проект, 2019. - 427 с. Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829123925.html>

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

При реализации образовательной программы оценка результатов освоения программы проводится в рамках текущего контроля успеваемости, промежуточного и итогового контроля знаний.

Текущий и промежуточный контроль успеваемости осуществляется в ходе изучения тем соответствующих модулей.

Формой промежуточного контроля является оценка самостоятельных работ.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма текущего контроля - педагогическое наблюдение, опрос на занятии.

Промежуточный контроль

Промежуточный контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Формы промежуточного контроля – оценка самостоятельных работ.

Критерии оценивания при проведении промежуточного контроля успеваемости: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели).

При проведении промежуточного контроля применяется зачетная система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

Отметка «зачтено»

Самостоятельная работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показали необходимые для проведения практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Итоговый контроль

Освоение дополнительной программы завершается итоговым контролем обучающихся.

К итоговому контролю допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план (индивидуальный учебный план) по программе.

Форма итогового контроля – составление и демонстрация занятия по йоге. Для получения зачета необходимо предоставить индивидуальную и групповую программу проведения занятия по йоге и способность продемонстрировать элементы техники йоги.

При проведении итогового контроля применяется зачетная система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
Ведется в электронном виде на обучающей платформе.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учебное занятие строится следующим образом: его начало посвящено рассмотрению теоретического материала. В ходе рассказа, просмотра презентационного материала, лекции или беседы педагога, обучающиеся получают теоретические знания.

В ходе образовательного процесса в целях эффективности организации учебно-творческой деятельности обучающихся, педагогом могут быть использованы следующие приемы и методы:

- объяснительно – иллюстративный, он способствует правильной организации восприятия и первичного осмысления обучающимися новой информации с помощью рассказа, демонстрации наглядного материала и технических средств,

- репродуктивный метод, он направлен на формирование умений и навыков посредством проведения беседы, повторения пройденного и т.п.,

- метод проекта, он способствует индивидуализации учебного процесса, развитию самостоятельности обучающихся, правильному планированию их учебной деятельности и исследовательской работы, продуктивному завершению работы.

Все методы и приёмы обучения находятся в тесной взаимосвязи. Взаимодействие разнообразных методов и принципов работы помогает педагогу реализовать цель – удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов обучающихся в получении необходимых базовых знаний преподавания йоги.