

Учебный (тематический) план
 Школа-студия современного танца «Движение»
 Йога
 2 ступень
1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		общее	теория	прак тика	
1	Инструктаж по ТБ. Беседы по истории йоги	6	6		Опрос
2	Теория йоги	6	6		Фронтальный опрос
3	Беседы об анатомическом строении человека	8	8		Фронтальный опрос
4	Практическая часть йоги. Изучение простых поз (асан)	46		46	Практическая работа, контроль выполнения упражнений, анализ проделанной работы
5	Просмотр видеоматериала	4	4		Опрос
6	Контрольное занятие	2		2	Контрольное занятие
	Всего:	72	24	48	

**Учебный (тематический) план
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		общее	теория	прак тика	
1	Инструктаж по ТБ. Беседы по истории йоги	6	6		Опрос
2	Теория йоги	6	6		Фронтальный опрос
3	Беседы о влиянии занятий йогой на человеческое тело	4	4		Фронтальный опрос
4	Практическая часть йоги. Изучение более сложных поз (асан)	50		50	Практическая работа, контроль выполнения упражнений, анализ проделанной работы
5	Просмотр видеоматериалов	4	4		Опрос
6	Контрольное занятие	2		2	Контрольное занятие
	Всего:	72	20	52	

**Учебный (тематический) план
3 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		общее	теория	прак тика	
1	Инструктаж по ТБ. Теория йоги	6	6		Опрос
2	Понятие «Пранаяма»	6	6		Фронтальный опрос
3	Практическая часть йоги: Изучение сложных поз (асан)	54		54	Практическая работа, контроль выполнения упражнений, анализ проделанной работы
4	Просмотр видеоматериалов	4	4	0	Опрос
5	Контрольное занятие	2		2	Контрольное занятие
Всего:		72	16	56	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 524816045673059869957481658416670580425006721535

Владелец Гагауз Артём Григорьевич

Действителен с 05.05.2023 по 04.05.2024