

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
 высшего образования
 «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
 (Финансовый университет)

Уфимский филиал Финуниверситета

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
 на Ученом совете Уфимского филиала
 Протокол № 44
 от «25» 01 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Уфимского филиала
Р.М. Сафуанов
 «25» 01 2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 дополнительной общеразвивающей программы
 «Йога»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	Не предъявляются
Категория обучающихся	Взрослые (от 18 лет)
Срок реализации	5 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	не более 4 часов в неделю (по 45 минут)

№№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов трудоемкости	В том числе				Самостоятельная работа	Форма контро ля
			Аудиторные занятия					
			Всего, часов	из них				
				Лекции	Практи ческие занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Первые упражнения. Как приступить к занятиям йогой? Основы анатомии и физиологии I. Как построено наше тело и как оно функционирует. Упражнения II.	10	10		10			
2.	Духовные основы йоги. Упражнения III. Основы анатомии и физиологии II. Органы движения и эффект их функционирования. Основа воздействия йоги.	10	10		10			
3.	Упражнения IV-VI. Семь жизненных принципов йоги. Основы философии I. Шесть древних систем. Основы философии II. Ступени познания.	10	10		10			
4.	Упражнения VII-VIII. Основы философии йоги III. Духовные ступени. Ступени йогических поз и дыхания. Направления и системы	10	10		10			

	учения йоги. О наиболее важных учителях и учениках йоги. Механизмы саморегуляции организма. Упражнения IX. Эфирные масла и энергетика человека						
5.	Йога и сознание - ощущение, восприятие, действительность. Упражнения X-XI. Методы релаксации, концентрация и медитация. Мудры и мантры - сила символов. Практическая йога.	10	10		10		
6.	Упражнения XII-XIII. Внешняя и внутренняя чистота. Крии и бандхи. Йога и жизненная энергия. Семь чакр. Энергетические каналы.	10	10		10		
7.	Практическая йога I-II. Древнейшие источники познания йоги. Легендарный Патанжали и йога-сутра.	10	10		10		
8.	Комплексы оздоровительных упражнений. Йога и современная наука. Упражнения будущего	10	10		10		
	Всего:	80	80		80		
9.	Итоговая аттестация	Не предусмотрена					
	Общая трудоемкость программы:	80	80		80		

Сведения о разработчиках программы: Юнусова Разиля Фанузовна, доцент кафедры «Финансы и кредит» Уфимского филиала Финуниверситета, канд. экон. наук. (сертификат РОО ГПВ «Я ПАТРИОТ» РБ, 2018)

Зам. директора по ДПО
«25» 01 2022 г.

Т.А. Пушкарева