

Календарный учебный график

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

Уфимский филиал

Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа
«Йога»

Объем программы 16 часов

Продолжительность обучения 1 месяц

Форма обучения – очная

Образовательный процесс по программе может осуществляться в течение всего учебного года.
Занятия проводятся по мере комплектования учебных групп.

№ п/п	Наименование тем	Дни								К Р	Все го	
		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 учения йоги. О наиболее важных учителях и учениках йоги. Механизмы саморегуляции организма. Упражнения IX. Эфирные масла и энергетика человека				10						10	10
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 Патанджали и йога-сутра.							10			10	10
8.	Комплексы оздоровительных упражнений. Йога и современная наука. Упражнения будущего								10		10	10
	Общая трудоемкость программы	10	10	10	10	10	10	10	10	10	80	80

Заместитель директора по ДПО
« 25 » _____ 01 _____ 2022 г.

Т.А. Пушкарева