

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

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала
Протокол от _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала

_____ Т.В. Чинаев
«__» _____ 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Йога»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	нет
Категория обучающихся	Взрослые (от 18 лет)
Срок обучения	10 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	не более 4 академических часа в неделю (по 45 минут)

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов трудоемкости	В том числе				Форма контроля
			Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
			Всего, часов	из них			
				Теоретичес кие	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Первые упражнения. Как приступить к занятиям йогой?							
1.	1.1 Основы анатомии и физиологии 1.2 Как построено наше тело и как оно функционирует	10	10	-	10		

	1.3 Упражнения: пранаяма. Дыхание животом. Баддха конасана (способы выполнения упражнений)						
Тема 2. Духовные основы йоги							
2.	2.1 Дополнение разминки (способы выполнения) 2.2 Дыхательная гимнастика (способы выполнения) 2.3 Новые асаны (способы выполнения и характерные ошибки)	10	10	-	10		
Тема 3. Семь жизненных принципов йоги							
3.	3.1 Сон и правильное питание 3.2 Питьевой режим 3.3 Диета йогов 3.4 Психическое здоровье 3.5 Полезные советы для жизни и сохранения здоровья	10	10	-	10		
Тема 4. Основы философии йоги							
4.	4.1 Духовные ступени 4.2 Раджа-йога. Хатха-йога 4.3 Джаня-на-йога – проницательность и мудрость 4.4 Шесть свершений джняна-йоги 4.5 Шестнадцать звеньев мантра-йоги 4.6 Интегральная йога 4.7 Правильное дыхание и физические упражнения	10	10	-	10		
Тема 5. Йога и сознание							
5.	5.1 Органы чувств. Формирование обонятельного образа. 5.2 Глубокий массаж лба. Физиологическая роль верхних центров слуховой системы. 5.3 Цикл упражнений «Приветствие солнца» 5.4 Методы релаксации, концентрация и медитация 5.5 Практическая йога	10	10	-	10		
Тема 6. Практическая йога							
6.	6.1 Варик-шасана – перевернутая поза дерева 6.2 Урдва Мукхашванасана – смотрящий головой вверх 6.3 Хасасана – поза лебедя и упражнение «Полусвеча» 6.4 Поза бабочки в положении лежа	10	10	-	10		
Тема 7. Древнейшие источники познания йоги							
7.	7.1 Семь чакр. Энергетические каналы 7.2 Йога и беременность	10	10	-	10		

	7.3 Древнейшие источники познания йоги						
Тема 8. Комплексы оздоровительных упражнений							
8.	8.1 Эмоциональный настрой. Единство противоположностей 8.2 Восстановление и компенсация 8.3 Упражнения при различных заболеваниях 8.4 Полезные советы для здоровья женщин 8.5 Комплекс упражнений лежа на спине	10	10	-	10		
	Всего:	80	80		80		
9.	Итоговая аттестация не предусмотрена						
10.	Общая трудоемкость программы:	80	80	-	80		

Разработчики программы: доцент кафедры «Финансы и кредит» Уфимского филиала Финуниверситета, Юнусова Разиля Фанузовна, кандидат экономических наук.

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Е.Р. Сафина

«__» _____ 2025 г.