

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

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы
«Йога»

Объем программы – 80 часов

Продолжительность обучения – 10 месяцев

Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц	10 месяц	КР	СР	ПА	ИА	Всего
1.	Тема 1. Первые упражнения. Как приступить к занятиям йогой?	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	-	-	-	10
2.	Тема 2. Духовные основы йоги	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	-	-	-	10
3.	Тема 3. Семь жизненных принципов йоги	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	-	-	-	10
4.	Тема 4. Основы философии йоги	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	-	-	-	10
5.	Тема 5. Йога и сознание	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	-	-	-	10
6.	Тема 6. Практическая йога	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	-	-	-	10
7.	Тема 7. Древнейшие источники познания йоги	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	-	-	-	10
8.	Тема 8. Комплексы оздоровительных упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	-	-	-	10
	Итоговая аттестация	Не предусмотрена														
	Итого	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80	-	-	-	80

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Е.Р. Сафина

«__» _____ 2025 г.

Условные обозначения: КР – контактная работа; СР – самостоятельная работа; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.