|  |
| --- |
| **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 80 часов Продолжительность обучения 10 месяцев

Форма обучения – очная

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование раздела (модуля), темы** | **Месяцы** | | | | | | | | | | **КР** | **Всего** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  | Первые упражнения. Как приступить к занятиям йогой? Основы анатомии и физиологии I. Как построено наше тело и как оно функционирует. Упражнения II. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | 10 |
|  | Духовные основы йоги. Упражнения III. Основы анатомии и физиологии II. Органы движения и эффект их функционирования. Основа воздействия йоги. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | 10 |
|  | Упражнения IV-VI. Семь жизненных принципов йоги. Основы философии I. Шесть древних систем. Основы философии II. Ступени познания. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | 10 |
|  | 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 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | 10 |
|  | Йога и сознание - ощущение, восприятие, действительность. Упражнения X-XI. Методы релаксации, концентрация и медитация. Мудры и мантры - сила символов. Практическая йога. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | 10 |
|  | Упражнения XII-XIII. Внешняя и внутренняя чистота. Крии и бандхи. Йога и жизненная энергия. Семь чакр. Энергетические каналы. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | 10 |
|  | Практическая йога I-II. Древнейшие источники познания йоги. Легендарный Патанжали и йога-сутра. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | 10 |
|  | Комплексы оздоровительных упражнений. Йога и современная наука. Упражнения будущего | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | 10 |
|  | **Общая трудоемкость программы** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **80** | **80** |