

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 № 17  
от «30» 10 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора Уфимского  
филиала  
И.Р. Батталова  
«30» 10 2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Йога»

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

№№ п/п	Наименование раздела (модуля), 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		
	<b>Всего:</b>	80	80		80		
9.	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>Не предусмотрена</b>					
	<b>Общая трудоемкость программы:</b>	80	80		80		

Разработчик программы

Доцент кафедры «Финансы и кредит»,  
кандидат экономических наук



Р.Ф. Юнусова

Заведующий спортивно-оздоровительной группой



Е.Р. Сафина

Ведущий специалист группы ДПО



И.И. Саяфова

« 30 » 10 2024 г.