

КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ

Школа-студия современного танца «Движение»

Йога

2 ступень

Место, дата и время проведения занятий в соответствии с расписанием,
утвержденным приказом директора с 15 сентября.

Календарный учебный график для 1-го года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1/беседа	Инструктаж по ТБ. Беседы по истории йоги: этимология. Индская цивилизация.	2	Беседа.
2	сентябрь	2/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Тада-сана.	2	Входная диагностика физических данных.
3	сентябрь-октябрь	3/лекция	Теория йоги: что такое йога. 8 ступеней йоги: Яма, Нияма, Асана.	2	Опрос.
4	октябрь	4/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Опрос.
5	октябрь	5/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Урдва-хаста-асана.	2	Педагогическое наблюдение.
6	октябрь	6/беседа	Беседы об анатомическом строении человека: человек, как механизм движения.	2	Беседа.
7	октябрь-ноябрь	7/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Уттана-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
8	ноябрь	8/беседа	Беседы по истории йоги: «йога-сутры» Патанджали. Бхагавад-гита.	2	Беседа.
9	ноябрь	9/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Чатур-анга-данда-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
10	ноябрь	10/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы со скрещенными ногами - Падма-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
11	ноябрь-декабрь	11/лекция	Теория йоги. 8 ступеней йоги: Пранаяма, Пратьятхара, Дхарана.	2	Опрос.
12	декабрь	12/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Адхо-мукха-швана-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
13	декабрь	13/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Врикша-асана.	2	Контроль выполнения упражнений

14	декабрь	14/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы со скрещенными ногами - Матсья-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
15	декабрь	15/беседа	Беседы об анатомическом строении человека: важнейшие мышцы, железы.	2	Контроль выполнения упражнений
16	январь	16/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Урдхва-мукха-швана-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
17	январь	17/беседа	Беседы об анатомическом строении человека: мозг и нервная система.	2	Контроль выполнения упражнений
18	январь	18/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Утката-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
19	январь-февраль	19/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы со скрещенными ногами - Симха-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
20	февраль	20/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Уттана-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
21	февраль	21/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Утхита-трикона-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
22	февраль	22/беседа	Беседы по истории йоги: Хатха-йога. История йоги на Западе.	2	Контроль выполнения упражнений
23	февраль-март	23/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы со скрещенными ногами - Баддха-падма-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
24	март	24/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Чатур-анга-данда-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
25	март	25/беседа	Теория йоги. 8 ступеней йоги: Дхьяна, Самадхи.	2	Контроль выполнения упражнений
26	март	26/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Вирахадра-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
27	март	27/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Вирахадра-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
28	март-апрель	28/беседа	Беседы об анатомическом строении человека: важные процессы в организме, анализ и разбор простых движ. на мышечной основе	2	Контроль выполнения упражнений
29	апрель	29/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы	2	Контроль выполнения

		занятие	приветствия солнцу - Адхо-мукха-швана-асана.		упражнений
30	апрель	30/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Тада-сана.	2	Контроль выполнения упражнений
31	апрель	31/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы со скрещенными ногами - Матсья-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
32	апрель-май	32/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Контроль выполнения упражнений
33	май	33/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы приветствия солнцу - Урдхва-мукха-швана-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
34	май	34/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Урдва-хаста-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
35	май	35/практическое занятие	Изучение простых поз (асан): позы стоя - Урдва-хаста-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
36	май	36/открытое занятие	Контрольное занятие.	2	Контроль выполнения упражнений
			Всего:	72	

Календарный учебный график для 2-го и 3-го годов обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1/беседа	Инструктаж по ТБ. История йоги: йога в других традициях (буддизм, ислам).	2	Беседа.
2	сентябрь	2/практическое занятие	Перевернутые позы: Ширша-асана.	2	Входная диагностика физических данных.
3	сентябрь-октябрь	3/практическое занятие	Перевернутые позы: Сарванга-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
4	октябрь	4/практическое занятие	Перевернутые позы: Хала-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
5	октябрь	5/лекция	Теория йоги: понятие мантра (сакральное значение мантр, список мантр).	2	Контроль выполнения упражнений
6	октябрь	6/практическое занятие	Перевернутые позы: Карнапида-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
7	октябрь-ноябрь	7/практическое занятие	Перевернутые позы: Адхамукха-врикша-	2	Контроль выполнения

		занятие	асана.		упражнений
8	ноябрь	8/беседа	Беседы о влиянии занятий йогой: йога как реабилитационный курс.	2	Контроль выполнения упражнений
9	ноябрь	9/практическое занятие	Позы стоя: Гаруда-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
10	ноябрь	10/практическое занятие	Позы стоя: Паривритта-триконаса-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
11	ноябрь-декабрь	11/практическое занятие	Позы стоя: Уттхита-паршвакона-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
12	декабрь	12/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Контроль выполнения упражнений
13	декабрь	13/практическое занятие	Позы стоя: Ардха-чандра-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
14	декабрь	14/практическое занятие	Позы стоя: Ардха-чандра-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
15	декабрь	15/практическое занятие	Позы стоя: Вирахадра-асана 1.	2	Контроль выполнения упражнений
16	январь	16/беседа	История йоги: что общего между религиями с точки зрения йоги.	2	Контроль выполнения упражнений
17	январь	17/практическое занятие	Позы стоя: Вирахадра-асана 2.	2	Контроль выполнения упражнений
18	январь	18/практическое занятие	Позы стоя: Паршва-танаса-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
19	январь-февраль	19/беседа	Теория йоги: Йога-Васиштха (санскритское религиозно-философское сочинение).	2	Контроль выполнения упражнений
20	февраль	20/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Данда-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
21	февраль	21/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Ардха-баддха-падма-паршва-кона-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
22	февраль	22/практическое занятие	Беседы о влиянии занятий йогой: анатомия и физиология.	2	Контроль выполнения упражнений
23	февраль-март	23/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Ардха-баддха-падма-паршва-кона-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
24	март	24/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Маричи-асана 1.	2	Контроль выполнения упражнений

25	март	25/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Маричи-асана 2.	2	Контроль выполнения упражнений
26	март	26/беседа	История йоги: что рознит религии с точки зрения йоги.	2	Контроль выполнения упражнений
27	март	27/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Маричи-асана 3.	2	Контроль выполнения упражнений
28	март-апрель	28/практическое занятие	Позы с наклоном вперед: Баддха-кона-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
29	апрель	29/просмотр	Просмотр видеоматериалов.	2	Контроль выполнения упражнений
30	апрель	30/практическое занятие	Эка-пада-раджакапота-асана.	2	Контроль выполнения упражнений
31	апрель	31/практическое занятие	Бхуджанга-асана 2.	2	Контроль выполнения упражнений
32	апрель-май	32/беседа	Теория йоги: роль учителя йоги.	2	Контроль выполнения упражнений
33	май	33/практическое занятие	Комбинирование сложных асан.	2	Контроль выполнения упражнений
34	май	34/практическое занятие	Комбинирование сложных асан.	2	Контроль выполнения упражнений
35	май	35/практическое занятие	Комбинирование сложных асан.	2	Контроль выполнения упражнений
36	май	36/контрольное занятие	Контрольное занятие.	2	Контрольное занятие.
			Всего:	72	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 524816045673059869957481658416670580425006721535

Владелец Гагауз Артём Григорьевич

Действителен с 05.05.2023 по 04.05.2024