

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 189 от «01» июля 2022г.

Бережной директор ООО «НПРД»

Зотов А.И.

М.П.



Учебный план
программы профессиональной переподготовки

«Софрология. Обучение техникам и упражнениям релаксации» (300 ч.)

Непп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Раздел общепрофессиональных дисциплин						
1	Общая психология	24	20	2	2	ДЗ
2	Психодиагностика	20	16	2	2	ДЗ
3	Основы психологического консультирования	20	16	2	2	3
4	Психотерапия: теория и практика	20	16	2	2	3
Раздел специальных дисциплин						
5	Истоки софрологии	7	6	1	0	3
6	Философия и специфика софрологии как метода релаксации	9	6	1	2	3
7	Влияние релаксационных техник на организм детей и взрослых	7	6	1	0	3
8	Вспомогательные средства, используемые при проведении релаксационных техник с детьми и подростками	9	6	1	2	3
9	Тренировка расслабления и релаксации	15	10	1	4	3
10	Аутотренинг	8	5	1	2	3
11	Упражнения при негативном состоянии	14	6	1	7	ДЗ
12	Медитативные техники. Йога для релаксации	12	9	1	2	3
13	Техника прогрессивного мышечного расслабления	9	6	1	2	3
14	Упражнения для релаксации и снятия стресса	12	8	2	2	3
15	Релаксационный тренинг для детей и взрослых	18	15	1	2	3
16	Релаксационные упражнения для нормализации сна	11	8	1	2	3
17	Релаксационная гимнастика	15	10	2	3	ДЗ
18	Метод прогрессивной релаксации	10	8	1	1	3
19	Игровые упражнения мышечной релаксации для детей дошкольного возраста	12	8	1	3	3
20	Релаксационные упражнения нервно-мышечной релаксации	16	12	2	2	3
21	Релаксационные упражнения для мимических и артикуляционных мышц	20	12	2	6	3
Итоговая аттестация		12			Итоговый междисциплинарный экзамен	
ИТОГО		300				

Календарный учебный график

Непп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Общая психология	24	1
2	Психодиагностика	20	1-2
3	Основы психологического консультирования	20	2
4	Психотерапия: теория и практика	20	3
5	Истоки софрологии	7	3
6	Философия и специфика софрологии как метода релаксации	9	3
7	Влияние релаксационных техник на организм детей и взрослых	7	3-4
8	Вспомогательные средства, используемые при проведении релаксационных техник с детьми и подростками	9	4
9	Тренировка расслабления и релаксации	15	4
10	Аутотренинг	8	4-5
11	Упражнения при негативном состоянии	14	5
12	Медитативные техники. Йога для релаксации	12	5
13	Техника прогрессивного мышечного расслабления	9	5-6
14	Упражнения для релаксации и снятия стресса	12	6
15	Релаксационный тренинг для детей и взрослых	18	6
16	Релаксационные упражнения для нормализации сна	11	6-7
17	Релаксационная гимнастика	15	7
18	Метод прогрессивной релаксации	10	7-8
19	Игровые упражнения мышечной релаксации для детей дошкольного возраста	12	8
20	Релаксационные упражнения нервно-мышечной релаксации	16	8
21	Релаксационные упражнения для мимических и артикуляционных мышц	20	8-9
	Итоговая аттестация	12	9