



**Учебный план**  
программы профессиональной переподготовки

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

№пп	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	З
4	Психотерапия: теория и практика	20	16	2	2	З
Раздел специальных дисциплин						
5	Истоки софрологии	7	6	1	0	З
6	Философия и специфика софрологии как метода релаксации	9	6	1	2	З
7	Влияние релаксационных техник на организм детей и взрослых	7	6	1	0	З
8	Вспомогательные средства, используемые при проведении релаксационных техник с детьми и подростками	9	6	1	2	З
9	Тренировка расслабления и релаксации	15	10	1	4	З
10	Аутотренинг	8	5	1	2	З
11	Упражнения при негативном состоянии	14	6	1	7	ДЗ
12	Медитативные техники. Йога для релаксации	12	9	1	2	З
13	Техника прогрессивного мышечного расслабления	9	6	1	2	З
14	Упражнения для релаксации и снятия стресса	12	8	2	2	З
15	Релаксационный тренинг для детей и взрослых	18	15	1	2	З
16	Релаксационные упражнения для нормализации сна	11	8	1	2	З
17	Релаксационная гимнастика	15	10	2	3	ДЗ
18	Метод прогрессивной релаксации	10	8	1	1	З
19	Игровые упражнения мышечной релаксации для детей дошкольного возраста	12	8	1	3	З
20	Релаксационные упражнения нервно-мышечной релаксации	16	12	2	2	З
21	Релаксационные упражнения для мимических и артикуляционных мышц	20	12	2	6	З
Итоговая аттестация		12				Итоговый междисциплинарный экзамен
ИТОГО		300				

**Календарный учебный график**

№пп	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