

Учебный план
программы профессиональной переподготовки
«Софрология. Обучение техникам и упражнениям релаксации»

| 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 | Психоанализ | 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 | Аутогренинг | 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 | Психоанализ | 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 | Аутогренинг | 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 |